Table of Contents

Această carte nu se vrea a fi o analiză teoretică a diferenţelor psihologice între bărbaţi şi teniei, ci un ghid practic a succesului în afaceri prin îmbunătăţirea comunicării şi a cooperării între sexe.

Astfel se obţin rezultate mai bune, fără a depune efort în plus. Fie că sunteţi în căutarea unei slujbe mai bune, fie ca doriţi doar să îmbunătăţiţi performantele voastre la actualul loc de muncă, acest manual vă va oferi instrumentele necesare călătoriei spre succes.

Tehnicile pe care le folosesc în această carte au fost dezvoltate în urma experienţei personale în consultanţă, consiliere sau managementul stresului şi al conflictelor, experienţă pe care am acumulat-o în cei treizeci de ani de practică în diverse companii din întreaga lume.

Am dovada că ideile expuse aici funcţionează în orice companie, indiferent de dimensiunile ei.

Conştientizând diferenţele şi punctele noastre tari, vom fi în posesia unor instrumente care vor îmbunătăţi comunicarea, lucrul în echipă şi cooperarea la toate nivelurile unei companii. Toată lumea ar avea doar de câştigat de pe urma relaţiilor bazate pe respect şi încredere între cele două sexe.

DR. JOHN GRAY

MART

şi Venus la locul de mun

TRADUCERE DE
SORANA MUNTEANU

Un ghid practic pentru îmbunătăţirea comunicării şi obţinerea rezultatelor la locul de muncă

Dedic această carte soţiei Bonnie Gray, cu toată dragostea şi tandreţea mea. Afecţiunea, sensibilitatea, înţelepciunea şi devotamentul ei m-au încurajat să dau tot ce e mai bun în mine şi să împărtăşesc şi altora lucrurile pe care le-am învăţat împreună.

Mulţumiri

Îi mulţumesc soţiei mele, Bonnie, pentru că a fost alături de mine în călătoria scrierii acestei cărţi. Ca parteneră, mi-a fost un izvor nesecat de raţiune şi inspiraţie. îi sunt recunoscător că m-a ajutat să-mi

dezvolt capacitatea de înţelegere şi abilitatea de a onora punctul de vedere feminin.

Le mulţumesc celor trei fiice ale noastre, Shannon, Juliet şi Lauren, pentru dragostea şi sprijinul lor neţărmurite. A le fi tată este un continuu sentiment de împlinire.

Mulţumesc editorilor mei, Diane Reverand şi Meaghan Dowling de la HarperCollins, pentru sfaturi şi pricepere. Mulţumesc, de asemenea, publicistului meu, Leslie Cohen; lui Matthew Guma, pentru sprijinul editorial; lui Carrie Kania şi lui Rick Harris de la Harper Audio; şi întregii echipe de la HarperCollins.

Îi sunt recunoscător Lindei Michaels, agentul meu internaţional, pentru publicarea cărţilor mele în peste cincizeci de limbi. Mulţumesc lui Monique Mallory de la New Agency pentru competenţa cu care reuşeşte să îmi organizeze încărcatul meu program media.

Mulţumesc echipei mele: Roşie Lynch, Michael Najarian, Donna Dorion şi Jeff Owens pentru sprijinul lor însemnat şi munca de nepreţuit în organizarea seminariilor, conferinţelor şi angajamentelor mele.

Le sunt recunoscător prietenilor mei nenumăraţi şi familiei mele pentru sprijinul acordat şi pentru sugestiile lor preţioase: Robert Gray, Virginia Gray, Darren şi Jackie Stephens, Clifford McGuire, Renée Svvisko, Robert şi Karen Josephson, Jon Carson, Pat Love, Helen Drake, Ian şi Ellen Coren, Martin şi Josie Brovvn, Malcolm John’s, Richard Levy, Chuck Gray, Ronda Coallier, Mirra Rose, Lee Shapiro, Billy şi Robin Clayton, Alex Stephens şi Franklin şi Adriana Levinson.

Mulţumesc consilierilor mei pentru asistenţa pe care mi-au oferit-o în scrierea acestei cărţi: Bart şi

Merril Berens, Darren şi Jackie Stevens, Joyce Dolberg Rowe, Brad Rowe, Greg Galaţi, Nancy Stokes, Bob Schwarz, Gerald şi Joyce Oncken, Debra Burrell, Melodie Tucker, Wendy Allison, MJ Fibus, Linda Grande, Edward Shea, Margaret Johnson, Margie Thomas, Lynne Feingold, Elaine Braff, Janice Hoffman, Phyllis Lane şi Mitzi Gold. Experienţa şi feedbackul lor din cadrul seminariilor Marte şi Venus la locurile muncă au avut o contribuţie substanţială în desăvârşirea acestei cărţi. Le mulţumesc deopotrivă participanţilor nenumăratelor workshopuri din toată lumea, care mi-au împărtăşit poveştile lor şi m-au încurajat în scrierea acestei cărţi.

Mulţumesc părinţilor mei, Virginia şi David Gray, pentru toată dragostea şi sprijinul lor. Deşi nu mai sunt printre noi, dragostea lor continuă să mă protejeze şi să mă susţină. Mulţumesc lui Lucile Brixey, care îmi este ca o a doua mamă.

Introducere

Acum douăzeci de ani, pe când puneam la punct teoriile pe care aveam să le folosesc în Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus, am fost uimit de cât de bine se potrivesc aceste idei mediului profesional. În câteva luni am evoluat de la un psiholog de duzină la unul de succes. Totul s-a datorat unei mici adaptări a comportamentului meu fată de clienţi. Am încetat să le mai dau soluţii rapide femeilor şi am început să le ascult mai mult şi să le puii întrebări suplimentare. Foarte simplu. Mi-am înfrânat impulsul de a le oferi, întotdeauna, o rezolvare şi astfel clientela feminină a devenit predominantă.

Le-am întrebat pe clientele mai noi cum au auzit de mine. Răspunsul a fost oarecum acelaşi; toate

auziseră de la o prietenă că sunt mai atent şi că mă interesează într-adevăr problemele pacienţilor mei. Nu mi-a venit să cred că o atât de mică schimbare în modul în care comunicam a putut avea asemenea rezultate.

Ironia este că întotdeauna am fost atent şi întotdeauna mi-a păsat de ceilalţi. Singura diferenţă este că înainte demonstram acest lucru oferind soluţii rapide. În timp ce clienţii mei au apreciat acest stil foarte mult, clientele nu erau foarte mulţumite. Astfel, am început să ascult mai mult şi să acord mai mult timp explorării şi înţelegerii problemelor lor. Având aceste informaţii, am dezvoltat un sistem diferenţiat de terapie pentru bărbaţi şi pentru femei.

În Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus, am tratat mai mult relaţiile personale de tip erotic dintre bărbaţi şi femei dar mulţi dintre ei mi-au spus că urmându-mi sfaturile, au putut îmbunătăţi şi comunicarea la locul de muncă. Toată lumea vorbea despre beneficiile înţelegerii diferenţelor.

Ca răspuns la multele solicitări pentru mai multe informaţii, m-am decis să scriu această carte în care am adaptat şi aplicat principalele idei din Bărbaţii sunt de pe Marte şi femeile sunt de pe Venus. Deşi diferenţele dintre noi nu sunt atât de evidente în domeniul profesional, ele sunt adeseori înţelese greşit. Într-o lume în care se încearcă ascunderea sentimentelor, capacitatea de a anticipa gândurile, dorinţele şi nevoile celorlalţi este un avantaj de necontestat.

Deşi diferenţele dintre noi nu sunt atât de evidente în domeniul profesional, ele sunt adeseori înţelese greşit.

Informaţiile din Marte şi Venus la load de muncă sunt general valabile. Pot fi aplicate la orice nivel al

companiei, de la preşedinte, directori executivi, manageri, la consultanţi, asistenţi şi secretari.

În ciuda unei bune organizări şi a complexităţii ierarhiilor, departamentelor, diviziunilor şi altor structuri ale unei companii, succesul ei e condiţionat de buna comunicare între bărbaţi şi femei. În orice domeniu de activitate al unei firme, capacitatea de înţelegere reciprocă între cele două sexe determină eficienta individuală, dar şi cea a întregii companii.

Dacă pricepi modurile diferite de comunicare ale bărbaţilor şi femeilor, vei putea face micile schimbări de care este nevoie ca să câştigi respectul şi susţinerea colegilor şi îţi vei putea mări flexibilitatea. Vei putea să respecţi regu-Iile şi valorile bărbaţilor şi femeilor şi vei putea adapta comportamentul în funcţie de împrejurări.

Succesul vine odată cu capacitatea de a te adapta împrejurărilor.

La locul de muncă suntem adesea atât de diferiţi, încât părem a veni de pe planete diferite. Bărbaţii sunt de pe Marte şi femeile de pe Venus. Dacă înţelegem diferenţele dintre noi putem să ne alăturăm în armonie în loc să ne ciocnim.

Putem crea o atmosferă de colaborare şi cooperare, în locul uneia tensionate, sporindu-ne astfel eficienţa în spaţiul de lucru, încrederea şi respectul reciproc.

Adeseori, bărbaţii nu recunosc valoarea pe care o aduc femeile la locul de muncă, iar femeile nu au încredere în ajutorul pe care-l pot obţine de la marţierii. Dacă vor înţelege diferenţele dintre ei, bărbaţii şi femeile de la orice nivel al ierarhiei profesionale vor reuşi să aprecieze valorile celuilalt sex. Având aceste informaţii, oricine poate să facă unele mici schimbări de comportament ca să devină

mai respectuos şi să primească sprijinul şi recunoaşterea de care are nevoie.

La locul de muncă aruncăm foarte des vina pe ceilalţi, pentru că nu avem nicio idee cum am provocat şi cum putem să rezolvăm propriile probleme. Trebuie să observăm atent modurile în care blocăm, inconştient, cooperarea şi comunicarea cu colegii noştri.

Crearea succesului

Oamenii de succes au capacitatea de a-şi exprima laturi diferite ale personalităţii, în concordanţă cu obiectivul pe care-l au de îndeplinit. De exemplu, diferenţa dintre un actor bun şi unul mediocru constă în capacitatea fiecăruia de a transmite cât mai verosimil sentimentele impuse de rol. El scoate la iveală trăsăturile propriei personalităţi, care pot fi suprapuse personajului interpretat. Tot aşa, reuşita profesională implică abilitatea de a juca bine un întreg repertoriu de roluri. Dacă vei conştientiza diferenţele dintre sexe, vei putea trece mult mai uşor de la o reacţie bazată pe instinct la una potrivită împrejurărilor şi vei avea cu atât mai mult succes cu cât vei şti să te adaptezi nevoilor celorlalţi.

Conştientizarea diferenţelor între sexe face posibilă trecerea de la o reacţie instinctivă la una adecvată împrejurărilor.

La locul de muncă fiecare situaţie are nevoie de o rezolvare specifică. Ceea ce se cuvine a fi făcut într-o anumită împrejurare, nu se cuvine, în mod necesar, a fi făcut şi într-o alta.

Este naiv şi riscant să credem că putem să ne exprimăm întreaga personalitate în orice moment. Evident, putem să fim noi înşine în situaţii mai puţin oficiale, dar, în celelalte, cenzura şi autocontrolul sunt

necesare pentru crearea unei imagini pozitive. Divele pot spune „Aşa sunt şi n-am de gând să mă schimb", dar un adevărat profesionist se întreabă „Cum pot să-mi fac datoria mai bine?", asumându-şi apoi rolul cel mai potrivit. Adevărul este că toţi avem în noi un mic Marte sau o mică

Venus şi, dacă suntem conştienţi de ceea ce ni se cere, putem să ne comportăm în consecinţă. Pentru a avea succes la serviciu trebuie să îndeplinim sarcinile, dar şi să facem tot posibilul ca nevoile noastre să fie satisfăcute şi în afara locului de muncă.

A. B.C.-ul supravieţuirii

Glumele cu caracter sexual sau discuţiile despre sport nu sunt inoportune într-o pauză, în compania colegilor, dar dacă sunt şi femei de faţă, ar putea fi deranjante. La fel, acestea din urmă ar trebui să evite să discute în prezenţa colegilor de serviciu despre temerile lor sau despre viaţa personală.

Evident, aceste două exemple par caricaturale, dar au meritul de a evidenţia unele surse de conflict între sexe.

Fiind noi înşine, riscăm să ofensăm, să dăm naştere unor frustrări sau să-i excludem pe unii dintre colegii noştri, printr-un comportament care e, totuşi, acceptabil pe planeta noastră.

Fără o prealabilă iniţiere în tehnicile de supravieţuire pe Marte şi Venus, capacitatea de interacţiune şi de lucru în echipă cu un reprezentant al sexului opus e greu de dezvoltat.

Să nu vă aşteptaţi să găsiţi în această carte reţete. Nu există o regulă generală pentru o comportare potrivită, în funcţie de situaţie, un bărbat trebuie sau nu să se abţină să facă anumite remarci faţă de o femeie şi viceversa. A acţiona în funcţie de împrejurări presupune intuiţie, tact, flexibilitate şi

înţelepciune, calităţi ce pot fi dezvoltate odată cu conştientizarea diferenţelor dintre sexe. Respectul egal pentru bărbaţi şi femei ne face ca, în cazul unei greşeli personale, să depăşim foarte repede stadiul acuzaţiilor, şi să ne concentrăm asupra lecţiilor învăţate din eroarea respectivă. Astfel putem deveni şi noi, la rândul nostru, mai toleranţi cu ceilalţi.

Sheryl, care e foarte cunoscută ca DJ, descrie atmosfera de la locul ei de muncă. Ea vorbeşte despre Jack, un extraordinar manager, cu care poate discuta liber despre sentimentele ei sau despre viaţa ei privată. Jack a învăţat să asculte cu respect povestirile ei, câştigându-i astfel încrederea şi loialitatea.

Un alt exemplu este cel al lui Tom, contabil într-un cabinet de avocatură. El o consideră pe şefa lui, Karen, o femeie deosebită datorită capacităţii acesteia de a întreţine o discuţie despre sport şi de a gusta glumele cu tentă sexuală.

Abilitatea lui Karen de a reacţiona ca un bărbat şi cea a lui Jack de a asculta şi răspunde ca o femeie sunt avantaje neîndoielnice ale celor doi.

Evident, nu toată lumea dispune de o astfel de flexibilitate, dar, din fericire, aceasta nu e singura calitate de care e nevoie pentru a avea succes. De cele mai multe ori, e de ajuns să recunoaştem şi să respectăm diferenţele dintre sexe.

Cum trebuie citită această carte

Pentru majoritatea oamenilor, ideile dezvoltate de această carte sunt o incursiune necesară în modul de gândire şi reacţie al sexului opus.

În conferinţe am observat că unii participanţi înţelegeau foarte bine cele spuse de mine, în timp ce alţii ex-trăgeau doar părţile care se potriveau structurii lor psihice.

În acest mod trebuie abordată şi această carte.

Puteţi să o consideraţi un fel de bufet suedez, din care să alegeţi, însă, doar ideile şi informaţiile care vă sunt utile.

Pe parcursul cărţii veţi descoperi numeroase diferenţe între Marte şi Venus, dar ele nu sunt foarte strict delimitate şi nici general valabile.

Fiecare individ este unic, iar această carte nu face decât să prezinte nişte repere pentru a înţelege acest lucru, pentru a evita naşterea unor frustrări, griji şi dezamăgiri. O reală conştientizare a particularităţilor fiecăruia ne permite să acţionăm în cunoştinţă de cauză pentru a obţine rezultatele dorite.

În loc să reacţionăm violent atunci când cineva nu îndeplineşte aşteptările noastre, ar trebui să realizăm că, la locul de muncă, bărbaţii şi femeile au valori şi sensibilităţi diferite. Dacă reuşim să nu călcăm pe rumeni pe bă-tături, zilele noastre la serviciu vor fi mult mai uşoare şi productive.

Fiecare persoană este un ansamblu de caracteristici feminine şi masculine. Scopul acestei cărţi nu este de a schimba proporţiile acestui amestec, ci de a te ajuta să înţelegi cum să comunici şi cum să câştigi respectul şi susţinerea celorlalţi.

Fiecare persoană este un ansamblu de caracteristici feminine şi masculine.

Dacă reţineţi măcar o singură informaţie nouă din această carte, aceasta poate duce la schimbarea modului de relaţionare cu colegii de serviciu.

Ghid practic al succesului

Această carte nu se vrea a fi o analiză teoretică a diferenţelor psihologice între bărbaţi şi femei, ci un ghid practic al succesului în afaceri prin îmbunătăţirea comunicării şi a cooperării între sexe. Astfel se obţin rezultate mai bune, fără a depune efort în plus.

Fie că sunteţi în căutarea unei slujbe mai bune, fie că doriţi doar să îmbunătăţiţi performanţele voastre la actualul loc de muncă, acest manual vă va oferi instrumentele necesare călătoriei spre succes.

Tehnicile pe care le folosesc în această carte au fost dezvoltate în urma experienţei personale în consultanţă, consiliere sau managementul stresului şi ai conflictelor, experienţă pe care am acumulat-o în cei treizeci de am de practică în diverse companii din întreaga lume.

Am dovada că ideile expuse aici funcţionează în orice companie, indiferent de dimensiunile ei. Odată cu conştientizarea diferenţelor şi a punctelor noastre tari, suntem în posesia unor instrumente care vor îmbunătăţi comunicarea, lucrul în echipă şi cooperarea la toate nivelurile unei companii. Toată lumea ar avea doar de câştigat de pe urma relaţiilor bazate pe respect şi încredere între cele două sexe.

Lucrul în echipă este mai eficient dacă fiecare dintre noi e conştient de punctele sale tari.

Această carte va fi pe placul bărbaţilor pentru că e plină de informaţii care duc la o mai bună înţelegere a femeilor şi la construirea unei relaţii bazate pe încredere cu acestea, indiferent de poziţia pe care o ocupă în firmă.

Influenţa unui bărbat va creşte foarte mult dacă el este perceput de femeie ca individ de încredere, pe care se poate baza şi căruia îi pasă de cei din jur. La urma urmei, puterea la serviciu înseamnă, de fapt, imaginea percepută a puterii. Este un joc subtil între imagine şi percepţie. Între imaginea pe care o creezi şi modul în care ea este percepută de ceilalţi.

Poţi fi o persoană foarte competentă, dar dacă nu eşti văzut astfel, e posibil să nu ţi se dea ocazia să demonstrezi de ce eşti în stare.

Dacă ceilalţi nu te percep ca pe o persoană competentă, e posibil să nu ai ocazia să-ţi demonstrezi abilităţile.

Pentru unele femei, unele pasaje din carte vor părea ca o gură de aer curat. Lucrurile care înainte păreau nedrepte vor începe să capete sens, şi aceste femei vor şti, în sfârşit, ce trebuie să facă pentru a-şi atinge obiectivele.

Provocările cărora femeile trebuie să le facă fată la serviciu sunt mai mari decât cele ale bărbaţilor. Ele trebuie să se integreze într-o ierarhie a puterii deja stabilită şi ştim cu toţii cât de grea e integrarea într-un nou grup.

Provocările cărora trebuie să facă fată o femeie sunt mai mari decât cele pe care trebuie să le înfrunte un bărbat.

Pentru a avea mai mult succes, şi femeile şi bărbaţii trebuie să se schimbe. Fiecare interacţiune de la locul de muncă necesită adaptarea reacţiilor noastre instinctuale la situaţia dată. Nu e nevoie de schimbări radicale de personalitate, ci doar de unele ajustări mici, dar esenţiale, mai ales în problema comunicării şi a relaţiilor cu ceilalţi.

Fiecare interacţiune de la locul de muncă necesită adaptarea reacţiilor noastre instinctuale la situaţia dată

Dacă ai munci în altă ţară, succesul ar fi legat de capacitatea ta de a vorbi limba şi de a respecta obiceiurile acelei ţări şi, cu siguranţă, nu te-ai aventura într-o cultură nouă fără câteva informaţii despre ea. Aceste cunoştinţe nu impun, însă, schimbarea personalităţii sau a valorilor tale.

La fel, dacă îi înţelege pe bărbaţi, o femeie poate să-şi adapteze comportamentul, fără să se contrazică pe sine.

Dacă este sinceră cu ea însăşi, şi nu se izolează, ea va câştiga respectul colegilor şi va fi inclusă în colectivitate. Şi dacă reuşeşte să capete şi respectul pe care îl merită, toate sentimentele negative faţă de bărbaţi vor dispărea.

Nu e de mirare că multe femei se simţeau excluse şi subapreciate. În trecut, ele nu înţelegeau diferitele obice-iuri şi comportamente profesionale necesare într-un mediu marţian şi, astfel, pierdeau respectul colegilor.

Comunicarea vie şi prietenoasă este consecinţa înţelegerii diferenţelor dintre noi, iar pe termen lung duce la acceptarea noastră drept ceea ce suntem. Astfel, neînţelegerile şi tensiunile de la locul de muncă între bărbaţi şi femei, manager şi angajaţi, vânzător şi client, dispar. Iar dacă bărbaţii şi femeile încep să creadă mai mult în ei înşişi, îşi vor dezvolta şi capacitatea de a face faţă stresului de la serviciu.

Au fost făcute eforturi pentru a le acorda femeilor mai multe drepturi la locul de muncă printr-o nouă legislaţie şi politică a companiei, dar asta nu e de ajuns. Dacă respectul poate fi câştigat, atunci nu trebuie să aşteptaţi să-l primiţi fără efort.

Dacă respectul poate fi câştigat, atunci nu trebuie să aşteptaţi să-l primiţi fără efort.

Vestea bună e că oamenii sunt dispuşi să respecte, atunci când acest lucru este meritat. Majoritatea femeilor greşesc, considerând că bărbaţii fac parte dintr-un club exclusivist, martian.

Odată ce femeile vor înţelege modul de gândire al bărbaţilor, îşi vor da seama că ei încearcă să excludă doar anumite comportamente nepotrivite ale lor, şi nu pe ele în sine.

Îmbunătăţirea condiţiilor de munca

Pe măsură ce bărbaţii şi femeile învaţă cum să

câştige respectul şi încrederea colegilor, încep să se deschidă uşile succesului, ale cooperării şi colaborării.

Femeile de succes povestesc cum au reuşit să spargă gheaţa, cum au reuşit să facă din bărbaţi aliaţii şi nu duşmanii lor. Folosind informaţiile din această carte despre diferenţele dintre sexe, femeile vor reuşi să-şi transforme colegii, şefii, colaboratorii şi clienţii în aliaţi.

Femeile sparg gheaţa şi fac din bărbaţi aliaţii lor.

Până să câştige respectul celor din jur, femeia trebuie să treacă, de cele mai multe ori, de prejudecăţile majorităţii bărbaţilor.

După citirea acestei cărţi, ea nu va fi doar mai bine pregătită să învingă aceste prejudecăţi, ci va fi şi susţinută mai mult de colegi. Ca un bulgăre de zăpadă care se face tot mai mare rostogolindu-se la vale, aşa şi o femeie devine tot mai apreciată datorită acţiunilor şi reacţiilor ei.

Avansarea în funcţie a unei femei e îngreunată de prejudecăţile de la locul de muncă.

Pentru a avansa, în orice domeniu, e nevoie de schimbare. Din fericire, însă, nu trebuie să renunţăm să fim cine suntem, ci doar să schimbăm modul în care comunicăm ceea ce suntem.

Nu trebuie să ne modificăm gândurile, ci doar reacţiile şi atitudinile. Nu trebuie să sacrificăm o exprimare de sine autentică, dar trebuie să o adaptăm împrejurărilor.

Din cunoaşterea diferenţelor între sexe putem să devenim mai înţelepţi şi mai flexibili, putem să ne adaptăm mai uşor împrejurărilor.

Am plăcerea să vă prezint Marte şi Venus la locul de muncă. Am scris această carte cu speranţa că bărbaţii şi femeile, în egală măsură, vor avea de câştigat de pe urma ei, şi vor transforma locul de

muncă într-un loc mai plăcut. Sper că va face lumină şi vă va ajuta să vă atingeţi obiectivele, dar şi să-i luminaţi pe alţii.

John Gray

Mill Valley, California

Marte şi Venus la locul de muncă

Imaginaţi-vă că bărbaţii sunt de pe Marte şi femeile de pe Venus. Acum mult timp, ne-am întâlnit, ne-am îndrăgostit şi ne-am hotărât să ne mutăm împreună pe Pământ. Atunci eram mult mai diferiţi decât suntem acum. Bărbaţii munceau în afara casei, în timp ce femeilor le reveneau treburile casnice. Venusienele şi-au dezvoltat latura emoţională, în timp ce marţienii pe cea legată de diferitele activităţi pe care le făceau. împreună, deşi în lumi diferite, făceau o pereche foarte reuşită, mai ales datorită acestei diviziuni a muncii.

Încet, încet, venusienele s-au plictisit preocupându-se doar de treburile casnice, şi au vrut să lucreze în afara spaţiului casei, câştigând bani asemenea bărbaţilor. Pentru că simţeau dependenţa de partenerii lor ca pe o constrângere, au dorit să devină autonome şi independente.

La fel, unii marţieni au început să se schimbe. Ei au devenit conştienţi de importanţa relaţiilor interumane. În timp ce femeile doreau să-şi dezvolte cariere în afara casei, bărbaţii şi-au dat seama că viaţa înseamnă mai mult decât muncă şi încep să se implice mai mult în educaţia copiilor şi în relaţia de cuplu.

Deşi e o schimbare naturală şi benefică, a declanşat confuzie, conflict şi frustrare la serviciu pentru că mai tienii şi venusienele au uitat că trebuie să fie diferiţi şi că diferenţele sunt pozitive.

Când diferenţele se împletesc armonios, pot

da naştere unor lucruri măreţe.

Când femeile au început să meargă la serviciu, cele două planete s-au ciocnit. Bărbaţii nu le respectau decât dacă se comportau ca ei. Ca să câştige respectul colegilor şi ca să-şi demonstreze capacităţile, unele au încercat să devină marţieni, să-şi nege natura venusiană. Această negare a dus la frustrare şi sentimente negative.

Alte femei, cele care nu au dorit să renunţe la feminitatea lor, nu au fost respectate de colegi şi s-au chinuit foarte mult să le câştige încrederea. Ele au fost discriminate, au fost considerate inferioare şi incapabile să facă muncă de bărbat”.

Era o situaţie din care nimeni nu câştiga nimic. Femeile, care aveau succes din punct de vedere profesional, renunţaseră la feminitatea lor, iar cele care îşi exprimau feminitatea nu erau respectate de manageri, colegi, angajatori sau clienţi.

Bărbaţii sufereau de asemenea. Cei care nu mai considerau serviciul prioritatea numărul unu în viaţă erau discriminaţi sau pierdeau respectul celorlalţi marţieni.

Din fericire, această situaţie s-a rezolvat o dată ce une-le femei şi unii bărbaţi şi-au amili tit de pe ce planetă vin şi au învăţat să respecte diferenţele. Astfel, femeile şi-au dat seama că îşi sabotau singure succesul prin faptul că nu îi înţelegeau pe bărbaţi. La fel, printr-o mai bună înţelegere a colegelor, bărbaţii au reuşit să le respecte, dar şi să profite de pe urma calităţilor lor. Rezultatul este o atmosferă plăcută la locul de muncă. Acum, femeile primesc respectul pe care îl merită, iar bărbaţii au învăţat cum pot să aibă mai mult succes, fără să depună mai mult efort...

Dacă respectă valorile femeilor, bărbaţii vor învăţa cum să muncească mai puţin şi să aibă

rezultate mai bune.

Succesul bărbaţilor e garantat dacă reuşesc să inspire încredere şi dacă ştiu să atragă numărul tot mai mare de colege şi cliente. Oamenii între care există relaţii de respect şi încredere reciprocă s-au dovedit a fi mult mai prosperi în domeniul profesional, dar şi personal. Ei au devenit modele sau mentori pentru ceilalţi. Povestea se termină într-o notă pozitivă, cu atingerea echilibrului pierdut.

Cum să-ţi îndeplineşti visurile

Deşi aceasta e o poveste, ea nu trebuie să rămână aşa. Cu toţii visăm la o lume dominată de respect, încredere, dreptate şi prosperitate pentru noi şi copii noştri.

Toţi oamenii, bărbaţi şi femei deopotrivă, vor şi merită să atingă succesul în carieră, fără a fi nevoiţi să-şi sacrifice viaţa familială.

Ce soţ nu îşi doreşte ca soţia lui să fie tratată corect la serviciu? Nicio soţie nu vrea să-şi vadă soţul extenuat după o zi grea de muncă, iar orice tată aşteaptă ca fiicele şi fiii lui să se bucure de aceleaşi oportunităţi.

Bate vântul schimbării. Este timpul ca bărbaţii şi femeile să simtă beneficiile respectului şi încrederii celorlalţi.

Deşi pare un ideal greu de atins, respectul este un lucru destul de uşor de dobândit. Nu printr-o lege guvernamentală sau administrativă, ci prin acţiunile noastre din fiecare zi. Nicio lege nu-i va determina pe ceilalţi să te respecte. Respectul trebuie câştigat.

Dacă femeile reuşesc să câştige respectul bărbaţilor, atunci ele vor putea umaniza instituţiile dominate de bărbaţi, iar informaţiile preluate din această carte vor putea să accelereze schimbarea în

bine a relaţiilor profesionale.

Fiind atente la detalii, femeile pot îmbunătăţii comunicarea cu colegii, le pot câştiga respectul şi încrederea, fără a-şi nega natura venusiană. Cu cât bărbaţii acordă o mai mare importanţă femeilor la locul de muncă, cu atât vor îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi şi cu lumea, şi vor ajunge la un echilibru în toate aspectele vieţii lor. Succesul la serviciu va influenţa în bine şi domeniul personal, familial…

Venim de pe planete diferite

Fără a înţelege diferenţele dintre noi, este foarte uşor să interpretăm greşit reacţiile sau acţiunile celuilalt, dă naştere unor prejudecăţi sau etichete nepotrivite. De exemplu, bărbaţii pleacă de la ideea că femeile sunt incompetente, iar femeile îi consideră pe aceştia obsedaţi sexual sau bolnavi mintal. Jocul de-a extratereştrii ne va ajuta să scoatem mai uşor în evidenţă diferenţele dintre noi.

Dacă înţelegem diferenţele dintre noi, vom avea puterea să câştigăm respectul şi încrederea celuilalt.

Spre deosebire de viaţa personală, în domeniul profesional, respectul şi încrederea colegilor nu numai că trebuie câştigate, dar sunt necesare succesului. La serviciu nu ai privilegiul de a-ţi petrece timpul cu o persoană foarte dragă, ci trebuie să interacţionezi cu oameni care au în general doar un interes economic. Eşti angajat pentru că eşti mai eficient decât altcineva şi nu pentru că eşti mai simpatic.

Lumea profesională e bazată pe concurenţă. Dacă vrei succes, trebuie să munceşti continuu pentru el. Dacă vrei succes, trebuie să munceşti continuu pentru el.

De asemenea, lumea profesională pune condiţii.

Sentimentul este înlocuit de eficienţă. Deşi vrem să ajutăm cât mai mulţi oameni, nu putem să facem asta. Trebuie să muncim pentru cine ne plăteşte, pentru că nu putem îi voluntari toată viaţa. Nimic nu e pe gratis şi trebuie să ne întreţinem cumva. Scopul acestei cărţi este de a imbu-ntăţi comunicarea şi relaţiile profesionale, de a te ajuta să obţii succesul.

De-a lungul acestei cărţi voi vorbi despre cum se manifestă diferenţele dintre noi şi despre cum ele sunt de foarte multe ori prost interpretate sau neînţelese. Vei învăţa cum să câştigi respectul şi încrederea pe care le meriţi făcând doar unele mici schimbări de comportament. Vei descoperi cum să comunici mai uşor şi cum să-ţi atingi scopurile pe care ţi le-ai propus.

Viaţa la locul de muncă

Motorul succesului este înţelegerea reciprocă. Ea creează o atmosferă plăcută, plină de energie şi creativitate care măreşte profitul şi productivitatea. Astfel, cu mai puţin efort se pot realiza mult mai multe.

Bărbaţii au început să respecte valorile venusiene atunci când şi-au dat seama că profitul, dar şi eficienţa şi productivitatea muncii au crescut datorită faptului că femeile se simţeau înţelese şi apreciate, datorită cooperării şi lucrului în echipă. În comerţ sau relaţiile cu clienţii e suficient să câştigi încrederea unei singure femei, care apoi va cumpăra, susţine, promova sau recomanda produsul ori serviciul pe care i-l pui la dispoziţie.

Unele femei, care au ales să fie casnice, reintră în câmpul muncii atunci când copiii lor părăsesc casă, pentru că simt nevoia unui echilibru între domeniul profesional şi cel personal.

Printr-o mai bună comunicare putem câştiga

respectul şi încrederea celorlalţi, condiţii de bază ale succesului.

Marie şi Venus la load de muncă prezintă şi neînţelegerile şi interpretările greşite care pot da naştere unor nedreptăţi sau conflicte. Pentru a îmbunătăţi locul de muncă, e nevoie de o mai bună comunicare.

Nu se poate vorbi despre o armonie iniţială în domeniul profesional. Bărbaţii nu s-au înţeles bine niciodată, întotdeauna au existat discriminare şi nedreptate la serviciu. Contrar părerii generale, prejudecăţile şi excluderile nu au apărut odată cu venirea femeilor.

Lumea profesională nu a fost şi nu va fi niciodată un loc perfect, deşi acum suntem pe punctul de a crea o atmosferă mai plăcută tocmai datorită femeilor care aduc o perspectivă nouă şi mai umană asupra lucrurilor.

Pe tot parcursul cărţii vom analiza modurile în care bărbaţii şi femeile rezolvă diferitele probleme care le ies În cale. Sper că, în urma lecturii, o să aveţi mai multă încredere şi toleranţă faţă de ceilalţi, că îi veţi respecta mai mult. În loc să criticăm diferenţele, vom învăţa să le apreciem şi, mai mult, să beneficiem de pe urma lor.

Modurile diferite de a gândi trebuie să se completeze, nu să creeze conflicte. Diferenţele între bărbaţi şi femei simt ca acelea între măr şi pară; nu ţin de faptul că unul dintre fructe este mai bun decât celălalt, ci de preferinţa clientului, a individului. Un măr nu e, în sine, mai bun decât o pară. Iar conştientizarea şi respectarea diferenţelor te pot face să adopţi modul de comportament potrivit scopului pe care ţi l-ai propus.

Până la urmă combinarea, sinteza, integrarea sau

echilibrul tendinţelor şi caracteristicilor opuse generează un tot, un întreg. Nu poţi transforma un măr în pară, dar poţi face o salată delicioasă în care să le savurezi laolaltă cu diferenţele dintre ele.

Sper că vei putea folosi această carte ca pe o hartă pe un teritoriu necunoscut. Sper că o să-ţi dea încredere în tine şi putere să încerci din nou atunci când situaţiile par extrem de nedrepte. Sper că te va ajuta să înţelegi că, atunci când eşti depăşit de situaţie, trebuie să găseşti în tine resursele să mergi mai departe, să îţi atingi scopurile. Cu mintea şi sufletul deschise îţi vei găsi drumul în această lume şi, poate, vei deschide calea şi altor oameni.

Două limbaje diferite

Cele mai mari diferenţe între colegii de serviciu apar la nivelul comunicării. Nu numai că bărbaţii şi femeile vin de pe planete diferite şi vorbesc limbi diferite, dar nici măcar nu-şi dau seama de acest lucru. Cuvintele sunt aceleaşi şi doar înţelesurile sunt diferite. Aceeaşi expresie poate avea conotaţii sau accente emoţionale diferite, iar interpretarea greşită este un lucru foarte obişnuit. Limba marţiană şi cea venusiană au aceleaşi cuvinte, dar cu înţelesuri diferite.

În cele mai multe cazuri, bărbaţii şi femeile trag concluzii greşite sau îşi formează tot soiul de preconcepţii despre sexul opus şi acest lucru le frânează instinctul natural de a crede în oameni şi de a-i respecta. Dacă un bărbat nu are grijă cum se exprimă, poate fi considerat egoist sau un om în care nu poţi avea încredere.

În aceeaşi manieră, femeia poate fi considerată

incompetentă sau ineficientă, doar datorită felului în care comunică. Nu se poate spune, însă, că femeile sau bărbaţii discriminează în mod intenţionat. Multe din situaţiile nedrepte de la locul de muncă apar, de fapt, datorită incapacităţii noastre de a ne înţelege limbajele.

În trecut am trăit şi am locuit în lumi diferite. Exista o linie clară de demarcaţie între munca femeii şi cea a bărbatului, linie care astăzi nu mai există. Acum lucrăm împreună – e un progres, dar şi o povară. Dacă nu vom reuşi să transmitem corect informaţiile şi să construim o punte de comunicare între noi, satisfacţia muncii şi productivitatea vor scădea.

Lucrul împreună – un progres şi o povară, în acelaşi timp.

Dacă acordăm o mai mare atenţie modurilor diferite de comunicare de pe Mar te şi Venus vom reuşi să rezolvăm vechile probleme. Astfel, bărbaţii şi femeile vor putea să lucreze în echipă, vor putea să beneficieze de pe urma perspectivelor şi capacităţilor lor diferite, în loc să îşi opună rezistenta sau să fie indiferenţi unii fata de ceilalţi.

Comunicare eficientă versus comunicare afectivă

Una dintre marile diferenţe în modul de comunicare al celor două sexe este accentul pe care îl punem pe scopul, respectiv pe mijloacele de soluţionare a unei situaţii dificile.

Pe Marte, comunicarea foloseşte, în primul rând, pentru a rezolva problemele şi a-şi îndeplini scopurile, în timp ce pe Venus, ea are şi alte finalităţi. Bărbaţii comunică informaţii, conţinuturi concrete, iar femeile îşi rezolvă prin discuţii problemele personale, creează

şi întreţin legături emoţionale şi îşi stimulează creativitatea.

Aceasta distincţie foarte simplă stă la baza neînţelegerilor dintre sexe. Este esenţial, pentru a îmbunătăţi relaţiile, să ne preocupăm de modul în care suntem percepuţi de sexul opus.

În general, bărbaţii vorbesc atunci când trebuie să demonstreze ceva, când trebuie să rezolve o problemă sau să adune informaţii pentru a o rezolva. Majoritatea au tendinţa de a medita asupra problemei şi, atunci când vorbesc, trec direct la subiect. Cu cât folosesc mai puţine cuvinte pentru a-şi demonstra punctul de vedere, cu atât sunt consideraţi mai competenţi, pentru că pe planeta lor „timpul înseamnă bani” şi mai multe cuvinte ocupă mai mult timp. Asta nu înseamnă că bărbaţii nu sunt capabili să ţină discursuri lungi. Acestea sunt necesare atunci când doresc să-şi impună soluţia găsită şi trebuie explicată în cele mai mici detalii.

Martienii folosesc un număr mai mic de cuvinte pentru a-şi demonstra punctul de vedere.

Dacă un bărbat prezintă un şir de argumente, fiecare din acestea trebuie să îi fie esenţiale pentru susţinerea demonstraţiei. Cuvintele în plus sau ideile care nu au legătură cu subiectul sunt considerate pierdere de vreme, ca şi accentuarea prea pronunţată a unei anumite probleme sau neclarităţile ţie exprimare. Când vorbesc strict pe subiect, bărbaţii sunt apreciaţi de colegii lor, dar dacă au de-a face cu o clientă, o colegă sau o angajată, prin acest stil de comunicare vor pierde încrederea şi susţinerea acesteia.

O femeie e la fel de capabilă ca şi un bărbat să rezolve problemele, dar stilul ei de comunicare poate da impresia de nesiguranţă de sine. În cercetarea

posibilităţilor de rezolvare sau în propunerea soluţiilor, femeile folosesc un tip de comunicare afectivă: cuvintele exprimă gândurile, dar şi sentimentele lor. Par nesigure pentru că sunt mai deschise altor păreri, pentru că nu pretind că toate răspunsurile şi pentru că acceptă sugestiile interlocutorului. Pentru marţieni, aceste lucruri sunt un semnal de alarmă. Ele exprimă nesiguranţă şi neîncredere în sine. Nimic mai greşit! Femeia doreşte să fie aprobată şi susţinută pentru că încearcă, de fapt, să ajungă la un acord. Tendinţa de a construi treptat o soluţie, în loc de a trece direct la concluzii poate frustra un bărbat şi, mai mult, îl poate determina să nu ia în considerare soluţia finală.

Pe Venus, cuvintele sunt folosite pentru a exprima informaţii, dar şi sentimente. Femeia încearcă să-şi facă partenerii de discuţie părtaşi la experienţele ei prin crearea unei legături care generează încredere şi respect. Toate acestea simt normale şi general acceptate pe Venus, dar pe Marte cuvintele în plus suni privite ca incapacitate de exprimare sintetica şi la obiect.

Pe Venus cuvintele exprima idei dar şi sentimente

Femeia nu doreşte întotdeauna să stabilească o legătură cu ascultătorul, iar în astfel de circumstanţe reuşeşte să prezinte informaţia într-un mod sintetic. Cu alte cuvinte, dacă nu-şi respectă interlocutorul, nu se va obosi să stabilească o legătură cu el şi doar aşa va reuşi să exprime strict esenţialul.

Privind din această perspectivă, înţelegem de ce femeia consideră că nu e respectată atunci când bărbatul vorbeşte într-un mod prea concentrat, mod în care nu reuşeşte să construiască o relaţie de durată, bazată pe încredere.

O femeie va înclina întotdeauna să lucreze cu un bărbat care-i ia în considerare sentimentele. De aceea un mă-nager care se exprimă prea lapidar poate crea tensiune în rândul angajatelor sale, le poate crea impresia că nu au făcut o treabă bună sau că nu sunt o prezenţă plăcută. Dacă un bărbat trece direct la subiect şi nu are înainte o discuţie amicală cu ea, femeia se poate simţi exclusă, neînţeleasă şi nerespectată, oricât de apreciată ar fi în realitate.

Patru motive pentru a vorbi în timp ce bărbaţii au un singur motiv pentru a comunica la serviciu, femeile au patru. Înţelegerea acestei diferenţe e una crucială pentru dezvoltarea capacităţii de a asculta. Bărbaţii folosesc cuvintele în primul rând pentru expunerea demonstraţiei.

Motivele comunicării pe Venus sunt:

1. Susţinerea unui punct de vedere: Acesta e un motiv comun celor două sexe. Singura diferenţă este că bărbaţii folosesc un număr mai mic de cuvinte pentru a aduna sau exprima informaţia. Acest tip de comunicare este limitat la evenimente sau cifre, ordonate într-o demonstraţie logică.

2. Acordarea sau nevoia de susţinere morală: Femeia foloseşte limbajul pentru a transmite sentimente, pentru a informa fără ascunzişuri despre starea sa sufletească. Ea nu aşteaptă răspuns, nu doreşte să fie judecată sau acuzată. Prin simplul fapt de a exprima lucrurile negative se eliberează.

Când îşi împărtăşesc verbal sentimentele, femeile nu aşteaptă neapărat un răspuns.

De exemplu, o femeie poate spune: „Ce zi agitată”, iai alta poate răspunde cu „Da, a fost o zi lungă”.

Acest răspuns empatic poate spune multe lucruri.

a) „Da, a fost o zi lungă înseamnă „îmi pasă, nu te ignor. Eşti importantă pentru mine şi sunt alături de tine. Ştiu că e foarte bine să te simţi înţeleasă şi vreau să îţi arăt că sentimentele tale contează pentru mine”.

b) „Da, a fost o zi lungă” înseamnă, poate nu am avut aceeaşi experienţă ca tine, dar cu siguranţă m-am simţit aşa cândva. Ştiu ce simţi acum”.

c) „Da, a fost o zi lungă” înseamnă „Te respect pentru că ai muncit din greu toată ziua. Ai făcut tot ce ai putut. Ai dreptul să te simţi obosită”.

În acest tip de interacţiune, contează doar conţinutul emoţional. Comunicând, cele două femei îşi afirmă simpatia şi respectul reciproc. Legătura dintre ele devine mai strânsă şi stresul este minimalizat. Pentru a câştiga respect pe Venus trebuie să demonstrezi că îţi pasă, că înţelegi şi că respecţi. Numai atunci când primeşte aceste mesaje, femeia devine mai încrezătoare şi mai relaxată. De obicei, locul de muncă e foarte stresant pentru femei pentru că, de cele mai multe on, nu se simt luate în considerare, se simt nerespectate şi neînţelese.

Pe Venus înţelegerea, respectul şi atenţia dau naştere, automat, încrederii.

Ce ar răspunde un bărbat la afirmaţia „Ce zi agitată? Poate ar spune „Dar nu e atât de rău”, „Am trăit zile mai grele”, „Poţi să-i fac fată”.

În loc să-şi exprime compasiunea, el consideră ca această frază optimistă o să-i ridice moralul. Dar ele nu asta caută.

Când femeile îşi împărtăşesc sentimentele, adesea nu doresc decât o ureche atentă, fără comentarii, reproşuri sau critici. De aceea un răspuns în acord cu starea ei de spirit o va ajuta mai mult.

Iată câteva exemple de răspunsuri potrivite la afirmaţia „Ce zi agitată”:

„Ai dreptate. Numai probleme”.

„Ce bine că e vineri”.

„Sunt prea multe lucruri de făcut”.

„Nu am avut timp nici să respir”.

De obicei, bărbaţii minimalizează o problemă pentru a reduce stresul, în timp ce femeile îl acumulează şi apoi se eliberează de el prin comunicare.

3. Eliberarea tensiunii, a stresului: De multe ori o femeie va dori să vorbească despre o problemă pentru a se simţi mai bine. Apropierea de un prieten o face să se simtă înţeleasă şi liniştită.

Discuţia despre problemele personale este, de asemenea, un mod de eliberare de tensiune, pentru că prin discuţie se reaşază lucrurile şi pot fi văzute dintr-o perspectivă nouă.

Experienţele împărtăşite pot fi reorganizate, regândite sau pot constitui puncte de plecare pentru încercări viitoare. Comunicarea poate fi un mod foarte eficace de înlăturare a stresului; rezultatele ei sunt destinderea şi productivitatea.

Dacă vorbeşte despre ceea ce are de făcut, femeia poate să diminueze stresul de la locul de muncă.

Dacă un coleg aude astfel de confidenţe, poate considera că ea nu reuşeşte să-şi îndeplinească sarcinile. Şi bărbaţii se simt nesiguri, însă diferenţa e că ei nu o spun.

Un bărbat poate gândi „Nu ştiu dacă pot să fac asta”, dar nu o va exprima, ci va continua să gândească: „Poate aş putea să fac asta… sau cealaltă… Ştiu, o să fac asta”. În acest proces tacit, în care se hotărăşte ce e de făcut, bărbatul se simte mai bine, câştigă încredere în sine şi se eliberează de stres. Femeia simte toate aceste lucruri tocmai prin

exprimarea sentimentelor sale. Majoritatea marţienilor nu înţeleg acest proces pentru că, din punctul lor de vedere, să vorbeşti despre probleme în loc să găseşti soluţii la ele, nu face decât să înrăutăţească situaţia.

4. Stimularea gândirii şi a memoriei: Cu siguranţă, toţi am fost puşi în situaţia de a recunoaşte o persoană, fără să ne aducem aminte de numele ei sau de locul în care ne-am cunoscut. Până la urmă, din discuţie, reies aceste informaţii.

La fel fac şi unele femei; ocolesc un pic subiectul şi apoi spun concluziile. Această formă circulară de exprimare e străină minţii bărbaţilor. Ei ştiu ce vor spune înainte să înceapă să vorbească, în timp ce femeile pot să descopere pe parcursul discuţiei concluziile la care vor ajunge.

Bărbaţii ştiu ce vor spune înainte să înceapă să vorbească, în timp ce femeile pot descoperi pe parcursul discuţiei concluziile la care vor ajunge.

De fapt, cei mai creativi oameni, bărbaţi sau femei, gândesc după acest mecanism. Încep să vorbească şi descoperă progresiv concluziile, fără a şti încotro se îndreaptă, fără un parcurs prestabilit.

Când o femeie reuşeşte să exprime gânduri şi sentimente aparent fără ordine, va ajunge, cu siguranţă, la o concluzie înţeleaptă.

În acest al patrulea mod de comunicare, gândirea ei e vagă şi nedefinită, dar pe parcursul discuţiei câştigă claritate şi structură. Bărbaţii, care sunt mai sensibili şi mai creativi, pot înţelege şi accepta ideile lor, însă problema cu acest stil de comunicare e că un marţian poate gândi astfel: „Dacă asta a vrut să-mi zică, de ce nu a făcut-o de la început? De ce m-a făcut să irosesc zece minute, când putea să treacă la subiect imediat?”

Sinteza celor patru motive în situaţii oficiale, la locul de muncă de exemplu, o femeie de succes va încerca să limiteze comunicarea la primul dintre cele patru motive şi se va concentra asupra transmiterii de informaţii într-un mod coerent. În alte cazuri, când se simte mai relaxată, va amesteca cele patru forme de exprimare. Acest amestec produce confuzie în rândul bărbaţilor şi are un efect negativ asupra imaginii profesionale a femeii. În aceeaşi măsură în care o preocupă hainele şi imaginea ei fizică, femeia trebuie să fie atentă la tipul de comunicare pe care îl adoptă.

Într-o împrejurare mai relaxată, o femeie tinde să combine cele patru moduri de exprimare.

Când o venusiană începe să-şi comunice sentimentele, ea poate întâlni nerăbdarea marţienilor de a ajunge la concluzii. Dacă mai povesteşte şi câteva anecdote inutile, femeia riscă să piardă respectul colegilor ei. Pentru a câştiga respect la locul de muncă, o femeie trebuie să fie conştientă de felul în care ar putea să o perceapă ceilalţi şi să facă modificările potrivite.

În unele situaţii o femeie poate spune: „Nu sunt foarte sigură la ce concluzie voi ajunge, aşa că lăsaţi-mă să gândesc cu voce tare”; şi câteodată atât e suficient ca să obţină înţelegerea publicului.

Când vrea să-şi exprime sentimentele, e de ajuns să întrebe dacă e toată lumea de acord cu acest lucru, şi la sfârşit să mulţumească pentru atenţie. Dacă vrea să facă un comentariu pe lângă poate să ceară suspendarea lucrului pentru o scurtă perioadă şi apoi să comenteze, având acordul celorlalţi. Bărbatul se poate adapta acestui mod de comunicare. Femeia trebuie doar să se asigure că are un motiv întemeiat şi o situaţie propice abordării anumitor subiecte.

Dacă e evident că nu ai ales tipul cuvenit de comunicare atunci poţi să te scuzi într-un mod simpatic cu „Iertati-mă m-am lăsat dusă de val”.

Ne destăinuim pe Venus, mormăim pe Marte

Capacitatea de rezistenţă la stres determină modul în care comunicăm. Când sunt foarte stresaţi, bărbaţii se concentrează mai mult, iar dacă trebuie să-şi îndrepte atenţia către altceva, tind să mormăie în loc să vorbească clar. În schimb, femeile se exteriorizează şi mai mult când se simt copleşite.

Aceste două atitudinii în faţa stresului trebuie înţelese şi acceptate de către cele două sexe pentru a evita neînţelegerile şi interpretările greşite. Astfel, când o femeie spune ce axe pe suflet, bărbatul poate considera că doar se plânge, în timp ce mormăitul unui marţian poate fi interpretat ca rezistenţă, ca ezitare de a face ceea ce a fost rugat.

A se destăinui” de pe Venus „a se plânge” pe Marte înseamnă

Bărbaţii îşi pierd respectul pentru femei mai ales atunci când acestea par că se plâng degeaba. Când femeile îşi împărtăşesc sentimentele negative, bărbaţii consideră că se plâng.

Ne destăinuim pe Venus, mormăim pe Marte

Este o mare diferenţă între a te plânge şi a-ţi împărtăşi sentimentele. A te plânge presupune existenţa unei situaţii deranjante şi a unui vinovat căruia să-i reproşezi sentimentele tale de frustrare şi dezamăgire. Când o femeie sau un bărbat îşi exprimă sentimentele negative cu intenţia de a corecta situaţia este, de asemenea, vorba despre acuzaţii.

În general, bărbaţii sunt cei care acuză. Acest lucru este o reacţie instinctivă de a-i corecta pe ceilalţi, moştenită din timpurile în care bărbaţii se

duceau la luptă. Ameninţările şi sunetele ciudate îi făceau să pară mai agresivi şi mai de temut pentru adversari.

La fel se comportă şi la locul de muncă. Bărbatul consideră că prin ridicarea tonului vocii este mai convingător şi uneori se laudă cu acest lucru. Practica aceasta, însă, ar trebui înceteze, pentru că niciun angajat sau coleg nu e obligat să suporte ţipete şi reproşuri. În consecinţă, rezultatul imediat e căutarea unei alte slujbe. Pe termen lung, comportamentul agresiv, intimidările şi manipularea nu produc decât îndepărtare şi neîncredere.

Pe Marte furia şi frustrarea sunt reacţii menite să-i intimideze sau să-i ameninţe pe ceilalţi.

Pe Marte, sentimente ca rănirea, dezamăgirea, grija sau regretul sunt uneori mijloace prin care bărbatul se disculpă de vină şi o aruncă asupra altora. De exemplu „Sunt dezamăgit că nu ai terminat la timp” e o acuză foarte clară. De asemenea, replici ca „Dacă ai întârziat atât, mă tem că nu o să terminăm la timp” sau „Te rog să ai grijă ca acest lucru să nu se mai repete” nu conţin nelinişti sau nesiguranţe, ci atacuri.

Acest tip de manipulare şi acuzare e la fel de nepotrivit ca ridicarea tonului pentru a intimida. Câteodată e necesar să te plângi sau să dai vina pe alţii pentru a schimba ceva, dar pe termen lung, folosirea sentimentelor negative se poate întoarce împotriva ta. Poţi obţine aceleaşi rezultate dacă îl respecţi pe celălalt, fără să-l faci să se simtă manipulat sau intimidat.

Din cele spuse mai sus, înţelegem motivele care-l determină pe bărbat să-şi exprime sentimentele negative şi, de asemenea, din ce cauză interpretează greşit motivaţia femeii de a face acest lucru.

El consideră că ea nu îşi asumă responsabilitatea pentru problema creată sau că îl acuză pe el. Cu siguranţă şi femeile folosesc sentimentele negative pentru a acuza, dar de cele mai multe ori, ele doresc să le împărtăşească pentru a se elibera şi pentru a se simţi mai bine.

Un bărbat crede că femeia acuză sau se plânge când, de fapt, doar îşi împărtăşeşte sentimentele.

Majoritatea bărbaţilor nu pot concepe această diferenţiere, pentru că pe Marte nimeni nu îşi „împărtăşeşte sentimentele” dezinteresat. Dacă există o problemă de nerezolvat, marţianul o va accepta ca atare pentru că moto-ul lui este: „Dacă nu poţi face nimic, atunci las-o baltă”.

Pe Marte, faptul că nu poţi rezolva o problemă nu este motiv de îngrijorare sau de discuţie.

Pe Venus, situaţia e complet diferită. Femeia crede că dacă tot nu poate face nimic, măcar poate să discute problema, pentru a se elibera de stres şi tensiune. Orice experienţă negativă e transformată într-un prilej de apropiere, de îmbunătăţire a relaţiilor cu ceilalţi. Bărbaţii trebuie să înţeleagă că atunci când îşi exprimă sentimentele, o femeie nu se plânge şi nici nu acuză, ci doreşte susţinerea emoţională, empatia, înţelegerea şi respectul celuilalt.

Şi când vor înţelege acest lucru, bărbaţii vor putea câştiga mai uşor respectul şi încrederea colegelor.

Majoritatea bărbaţilor nu pot concepe diferenţa dintre „a se plânge” şi „a-şi împărtăşi sentimente”, pentru că pe Marte nimeni nu îşi „împărtăşeşte sentimentele”.

Trebuie să ne amintim tot timpul de diferenţele

dintre noi, ca să putem să ne punem în locul celuilalt şi să-i înţelegem punctul de vedere. Astfel nu ne vom mai face păreri greşite şi nu vom mai aplica etichete atât de uşor.

În practică vor putea să le câştige încrederea

Punând în practică cele spuse mai sus, bărbaţii vor învăţa să le asculte pe femei, vor înţelege că procesul lor de comunicare e diferit.

Dacă ţine cont de faptul că femeia e de pe Venus, bărbatul va avea mai multă răbdare să o asculte. Tot aşa, femeile trebuie să înţeleagă că bărbaţii nu le împărtăşesc ideile asupra modalităţilor de comunicare.

Într-un mediu competitiv şi individualist în care fiecare aşteaptă oportunitatea de a demonstra că e mai bun, femeile trebuie să aibă grijă când şi cui vorbesc despre sentimentele lor. De aceea, dacă se simt foarte stresate dar nu au încredere în interlocutor, e mai bine să se abţină de la a-şi exprima starea de spirit; pot să povestească mai târziu cu o prietenă, sau să scrie un jurnal. Jurnalul poate ţine foarte bine locul unei conversaţii cu cineva apropiat.

Jurnalul e la fel de eficient pentru a te elibera de stres ca şi discuţia cu un prieten.

Ca să reducă stresul, o femeie are nevoie de un partener de discuţie în care să aibă încredere. După exprimarea sentimentelor negative, care sunt în general temporare, ies la iveală sentimente pozitive, care exprimă ceea ce crede ea cu adevărat. Este bine pentru o femeie să îşi împărtăşească cu chibzuinţă gândurile şi sentimentele atunci când se află la serviciu. Scoase din context, acestea pot fi interpretate greşit. Cuvintele sunt foarte importante şi au o influenţă foarte mare. De exemplu, pot exista

momente în care cineva căruia i te-ai confesat să-şi aducă aminte de un comentariu de care tu să nu îţi mai aminteşti.

Evident, acea persoană poate folosi acea informaţie împotriva ta. Acuzaţiile sunt adeseori rostite în momente de stres, dar pot lăsa urme permanente. La fel, bârfa, care pare a fi un mod inocent de eliberare de presiune, poate pune în pericol reputaţia cuiva. E mai bine să evitaţi expunerea defectelor celorlalţi la serviciu şi să vă concentraţi asupra părţilor pozitive ale fiecăruia. O companie nu poate funcţiona dacă angajaţii ei se înjunghie pe la spate.

O companie nu poate funcţiona dacă angajaţii ei se înjunghie pe la spate.

O administrare eficientă a stresului implică crearea oportunităţilor de relaxare. Printr-un orar flexibil, practicarea sportului şi un program activ, marile companii le dau angajaţilor posibilitatea de a se elibera de stres. Studiile arată că acest sistem funcţionează: stresul a scăzut, iar productivitatea şi eficienţa au crescut.

„Mormăitul” de pe Marte înseamnă „ezitare” pe Venus

Femeile îşi pierd cel mai repede încrederea în bărbaţi atunci când aceştia mormăie şi jmr că ezită să facă ceea ce sunt rugaţi. Ele consideră că le cer prea mult sau că ei, pur şi simplu, nu vor să le ajute.

Ca o consecinţă, femeile încep să-i trateze cu mănuşi, ceea ce implică, evident, şi o depărtare de colegii lor. Când un bărbat ignoră cererea unei femei, aceasta o ia ca pe un afront personal.

Pe Marte e o mare diferenţă între refuz şi resentiment. „Mormăitul” unui bărbat e mai degrabă legat de faptul cât se strică planurile, decât de cerere

în sine şi, în general, nu sunt implicate sentimente negative. De fapt e chiar un semn pozitiv, e o dovadă că el a auzit şi că ia în considerare cererea. Bărbatul refuză, de obicei, cu un zâmbet şi un „nu”.

Dacă înţelege modul în care bărbaţii gândesc şi reacţionează, femeia poate interpreta corect modul în care aceştia îşi manifestă susţinerea şi ajutorul.

„Mormăitul” nu e un semn că nu sunt dispuşi să te ajute.

Aşa cum femeile „îşi împărtăşesc sentimentele” pentru a face faţă stresului, aşa şi bărbaţii „mormăie” atunci când trebuie să ia o decizie. Procesul de deliberare e asociat cu un bombănit, cu un ton morocănos sau chiar cu câteva obiecţii. Ezitarea e însă temporară. E ca un strănut; vine şi trece repede.

Cu cât e mai concentrat la ceea ce face atunci când femeia îl roagă să facă ceva, cu atât va „mormăi” mai mult, deşi „mormăitul” nu e direct legat de cerere. Este doar un simptom al faptului că trebuie să întrerupă ceea ce face şi să se îndrepte în altă direcţie.

De exemplu, dacă un bărbat conduce o maşină într-o anumită direcţie şi femeia îl roagă să se întoarcă cu ISO de grade, el trebuie să frâneze pentru a se gândi la soluţii. Asta nu se întâmplă cu o venusiană, pentru că ea va continua să conducă în timp ce deliberează dacă se va întoarce sau nu.

Moto-ul pe Marte e „Fiecare lucru la timpul lui”. Bărbaţii îşi schimbă planurile, dar întotdeauna cu un „mormăit”. Femeile nu fac asta, pentru că modul lor de gândire e diferit Ele pot face mai multe lucruri deodată, pot să se gândească la mai multe lucruri în acelaşi timp. Partea negativă a acestui mod de gândire e faptul că adeseori ajung să fie copleşite, mai ales în situaţii stresante, şi atunci „îşi exprimă sentimentele”

pentru a se elibera. Tot un fel de eliberare e şi „mormăitul” bărbaţilor.

Pe Marte decizia de a face o schimbare sau de a accepta o cerere e însoţită de o serie întreagă de onomatopee.

Sunt atitudini temporare.

Aşa cum bărbaţii consideră că femeile doar se plâng atunci când spun ce au pe suflet, tot aşa „bombănitul” bărbaţilor e interpretat ca ranchiună. „Mormăitul” are conotaţii diferite la bărbaţi şi la femei. Pentru acestea din urmă este aproape un semn de ură şi de aceea, când il aud, ele tind să-şi retragă rugămintea, considerând că au cerut prea mult. Dacă înţeleg cele spuse mai sus, femeile vor putea interpreta corect mormăitul unui bărbat, ca răspuns afirmativ, ca dorinţă de a ajuta.

Cum răspund femeile unui „mormăit”?

Dacă la o rugăminte bărbatul răspunde cu un „mormăit”, femeia consideră, în mod greşit, că acesta nu e dornic să o ajute, şi reacţionează într-un mod neproductiv: îşi retrage rugămintea, încearcă să o justifice, o descrie în amănunt sau devine foarte insistentă. Fiecare dintre aceste reacţii măresc rezistenţa bărbatului şi pot da naştere chiar unor sentimente negative. Să privim reacţiile în detaliu:

I. Renunţarea

Ca răspuns la mormăit şi pentru a evita resentimentele, femeia îşi va retrage cererea cu un comentariu de genul „Nu te deranja, lasă că o să fac eu”.

Asta nu face decât să-l frustreze pe bărbat, pentru că, deşi a luat în considerare cererea ei şi deşi a acceptat să o ajute, chiar dacă pe un ton morocănos, ea nu renunţă să îl bată la cap. „Mormăitul” înseamnă de fapt „O să te ajut. Dacă se poate dar deocamdată

fac altceva. Sper că înţelegi asta; dacă femeia e deschisă şi înţelegătoare, „mormăitul” va dispărea şi amabilitatea lui va creşte data viitoare, pentru că, de fapt, prin „bombănit” el nu vrea decât să-şi exprime nevoia de apreciere, în loc să renunţe sau să-şi retragă cererea, femeia trebuie să-l asculte pe morocănos şi apoi să-i spună cât de mult apreciază favorul pe care i-i face.

Iată nişte exemple de posibile răspunsuri greşite la „bombănitul” unui bărbat:

Nu trebuie neapărat să faci asta. Pot să o fac singură!” Poate-ţi cer prea mult. Lasă că mă ocup eu”.

Nu mi-am dat seama câţi va fi atât de greu. Pot să o fac eu”.

De fapt, nu e atât de important, lasă că o să fac eu îmi pare rău că te-am deranjat. Rezolv eu”.

II. Justificarea cererii

Uneori, în loc să cedeze, femeia îşi justifică încă o dată cererea. Asta nu face decât să înrăutăţească lucrurile. El se poate simţi manipulat şi se va opune tot mai mult solicitării. Pentru a evita creşterea rezistenţei, femeia nu trebuie decât să îşi formuleze rugămintea în cât mai puţine cuvinte şi să nu se preocupe de justificarea dreptului de a cere o favoare. Bărbatul nu pune sub semnul întrebării dreptul ei de a întreba, ci opune rezistenţă (doar temporară, după cum am spus mai sus) la schimbarea de stare.

Iată nişte exemple de justificare:

1. „Mi-ai promis că faci asta şi aştept de trei zile”.

2. „Nu cer mult...”

3. „Asta face parte din atribuţiunile tale”.

4. „Suntem în urma programului şi trebuie să faci asta imediat”.

5. „Trebuie să răspund la zece telefoane, să fac un depozit bancar şi inventarul. Poţi să faci tu asta, te rog?”

III. Descrierea problemei

Sperând să evite ezitarea bărbatului, femeia îi descrie problema în detaliu. Asta funcţionează pe Venus, dar pe Marte obţine efectul opus, pentru că un număr mai mare de cuvinte sporeşte rezistenţa marţianului. În loc să îl motiveze, discutarea problemei doar îl frustrează. Femeia ar putea să îi dea o motivaţie mai bună dacă i-ar vorbi despre cât de indispensabil este, despre cât de mult ar ajuta-o. Şi, astfel, un comentariu pozitiv este cel care minimalizează tensiunile.

Urmează nişte exemple de justificare:

1. „Nu pot să o scot la capăt. Nu ştiu ce o să mă fac...”

2. „Am atât de multe de făcut. Îmi e imposibil să termin. Am nevoie de ajutorul tău...”

3. „Ştiu că eşti ocupat, dar lucrul ăsta trebuie făcut neapărat. Prezentarea e mâine şi noi nu ştim încă...”

4. „Dacă treaba asta nu va fi terminată, vom pierde contractul. Le-am promis că o să fie gata...”

5. „Trebuie să facem asta pentru că celălalt plan nu a reuşit. Am vorbit cu şefii mei şi ei mi-au cerut să schimbăm...”

IV. Insistenta

Când o femeie crede că bărbatul nu o va ajuta, deşi ar trebui să o facă, atunci ea poate deveni foarte insistentă. Acest lucru îl determină pe marţian să fie şi mai defensiv, să devină încăpăţânat.

Iată nişte exemple de insistenţă:

1. „Trebuie să faci asta”.

2. „Nu îmi pasă că eşti ocupat, vreau să faci

asta”.

3. „Nu-mi vine să cred. Trebuia să faci...”

4. „Trebuie să faci din asta o prioritate. Este de datoria ta să...”

5. „Nu m-ai ascultat. Vreau să...”

În practică

Dacă îşi însuşesc cele spuse mai sus, şi bărbaţii şi femeile vor avea de câştigat. Cele din urmă vor şti cum să răspundă „mormăitului” unui bărbat, iar primii vor înţelege că acest gest are o altă semnificaţie pe Venus. Pentru o femeie „bombănitul” nu este doar o expresie temporară de schimbare a concentrării, ci înseamnă suprasolicitare şi nevoie de ajutor.

„Bombănitul” pe Venus înseamnă suprasolicitare.

Pe planeta ei e nepoliticos să ceri de două ori ajutorul. E mai bine să retragi cererea sau să discuţi problema.

Dacă inversăm rolurile, ne dăm seama că un bărbat ar insista prin rugăminţi. Până la urmă ea ar accepta, dar fără prea multă plăcere.

El consideră că dacă îi este recunoscător şi dacă o laudă, atunci totul este chit. Femeia, însă, nu e de acord. Ea are nevoie să fie apreciată nu numai pentru rezultatele pe care le obţine. Trebuie să simtă că îţi dai seama de efortul pe care îl depune şi are nevoie să-i oferi ajutor fără să fie nevoită să ţi-l ceară.

Bărbaţii trebuie să îşi dea seama că prin „bombănit” le intimidează pe femei. Ar putea să facă un efort să devină mai prietenoşi şi agreabili. Pot zice, de exemplu, pe un ton amabil: „Iartă-mă, eram stresat”.

Evitaţi exprimarea emoţiilor şi reproşurile

Prin natura lor, femeile folosesc tonuri încărcate de emoţii pentru a-şi exprima gândurile. Este modul lor de a spune „Am o problemă şi am nevoie de puţină

atenţie”. Atunci când face un reproş, folosind sentimente negative, imaginea ei e compromisă, pentru că vorbeşte despre emoţii şi nu despre fapte.

Tendinţa femeii de a însoţi un reproş cu sentimente negative îi sabotează imaginea de persoană capabilă şi diminuează validitatea reproşului ei. Dacă vrea să-şi păstreze reputaţia de persoană competentă, dacă vrea să câştige respectul colegilor şi dacă vrea să aibă succes într-o lume încă dominată de bărbaţi, femeia trebuie să excludă emoţiile din prezentări, discursuri sau comentarii oficiale.

Ea trebuie să fie cât mai obiectivă şi să prezinte fapte într-un mod clar şi direct. Pentru asta, trebuie să se descarce de sentimentele negative, ca apoi să poată prezenta faptele într-un mod mai relaxat şi obiectiv, fără judecăţi personale. Iată câteva exemple de cum ar putea fi mai obiectivă în comunicare.

1. Ea spune: „Nu-mi vine să cred că m-a tratat aşa”. Să te exprimi prea general e un punct slab. Ar trebui să fii mai descriptivă. Poţi spune de exemplu: „i-am spus că nu avem acel dosar, dar a ridicat tonul şi a ţipat la mine douăzeci de minute. Am ascultat politicos şi apoi l-am rugat să-mi scrie o scrisoare cu reproşurile pe care mi le-a adus”. Devii obiectivă dacă prezinţi ce s-a întâmplat şi nu ce ai simţit. Nu e profesionist să judeci bazându-te pe ce ai simţit.

2. Ea spune: „Nu m-a respectat”. Fii mai puţin generală şi nu judeca, pentru că bărbaţii se pot simţi încolţiţi. Poţi spune: „L-am rugat să mă asculte două minute, dar nu s-a oprit din vorbit?

3. Ea spune: „Nu am putut să fac ceea ce trebuia”. Scuzele de acest tip o fac pe femeie să pară slabă şi incompetentă. Povesteşte concret ce s-a întâmplat şi lasă-i pe ceilalţi să tragă concluziile. Poţi spune: „Am ajuns la ora opt şi treizeci de minute şi

uşile erau închise Din această cauză am întârziat cu proiectul două ore” Descrie întâmplarea şi consecinţele ei într-un mod simplu, bazat pe fapte.

4. Ea spune: „E imposibil să lucrezi cu el. Nu pot să fac faţă”. Prin aruncarea vinei asupra lui, femeia va demonstra doar cât de dificil e să lucrezi cu ea. În loc să acuze, ar trebui să fie obiectivă şi să ceară exact ceea ce vrea. Dacă nu-i convine o soluţie, nu trebuie decât să ofere alta în loc. De exemplu „Când a intrat în biroul meu şi mi-a pus o grămadă de întrebări despre tot ceea ce fac, i-am răspuns că sunt ocupată, şi l-am rugat să revină mai târziu. Mi-a spus că trebuie să fac tot ceea ce zice el sau o să-mi pierd slujba, l-am sugerat să citească fişa postului meu, ca să-şi dea seama că nu-mi este şef”.

5. Ea spune: „Nu cred că e capabil să facă asta”. În loc să expui situaţia atât de vag, dă mai multe detalii. Ce nu e capabil să facă? Dă un exemplu. Poţi spune: „L-am rugat de trei ori în ultimele şase săptămâni să-mi trimită dosarul cu profiturile şi pierderile noastre şi încă nu am primit nimic. Întotdeauna mi-a răspuns că e ocupat, dar că o să încerce să facă asta. Cred că nu are timpul sau motivaţia necesară să se ocupe de această problemă şi, prin urmare, aş putea să mă ocup eu. Am mai făcut astfel de rapoarte şi sunt sigură că mă voi descurca”.

6. Ea spune: „Nu mă ascultă şi nu primesc niciun răspuns de la el”. Aceasta e o replică încărcată emoţional, care o victimizează. În general astfel de acuze nu sunt luate în serios şi dăunează imaginii celui care le emite. Bărbatul poate spune că „Dacă vorbeşti cu mine aşa cum faci acum, nici nu vreau să te ascult”. Arareori exprimarea sentimentelor trezeşte simpatia bărbaţilor. Ea doar îţi creează o imagine de

persoană foarte sensibilă, care nu e capabilă să facă faţă situaţiilor dificile.

Pentru a evita astfel de momente, cel mai bine e să laşi emoţiile deoparte.

Evitarea întrebărilor retorice

Una dintre cele mai des întâlnite metode prin care o femeie îşi discreditează, fără voie, imaginea, este exprimarea unor sentimente negative prin întrebări retorice. A le exprima pe un ton care denotă furia şi frustrarea, punând în acelaşi timp şi întrebări retorice, este, din punctul de vedere al unui bărbat, insultător. Pentru o femeie, o astfel de atitudine nu e decât o modalitate nevinovată de exprimare a sentimentelor, în timp ce un bărbat o percepe ca pe un atac direct.

O întrebare retorică nu aşteaptă un răspuns, ci poartă un mesaj. Pe Marte poartă o judecată implicită, iar pe Venus are doar un rost din punct de vedere emoţional.

„Cum ai putut să uiţi?” pare o întrebare nevinovată, dar poate fi foarte dăunătoare dacă e spusă pe un ton plin de durere sau supărare. Când o femeie foloseşte o întrebare retorică, bărbatul aude imediat şi „Să-ţi fie ruşine! Pe Marte asta exprimă o atitudine de superioritate şi 11 etichetează pe bărbat ca leneş, incompetent sau ineficient, chiar dacă femeia nu intenţionează asta.

Când o femeie foloseşte o întrebare retorică, bărbatul aude imediat şi „Să-ţi fie ruşine!”

În general, femeile folosesc întrebările retorice atunci când sunt supărate, ca să sugereze acest luciu, dar fără să judece, pentru că, spre deosebire de bărbaţi, au nevoie de o analiză în detaliu a situaţiei înainte de a trage concluzii. Venusienele nu exprimă judecăţi imediat, însă asta nu le opreşte să-şi

împărtăşească sentimentele negative, lucru pe care bărbaţii nu-l înţeleg. Ei întâi judecă şi apoi îşi exprimă sentimentele în concordanţă cu ce au gândit. Atacurile lor, însă, nu trebuie luate personal.

Prin tonul întrebărilor retorice femeia îşi exprimă sentimentele negative, iar acest lucru îl face pe bărbat să se simtă atacat. El preferă critici mai directe şi obiective, de genul „Este stupid”, „Asta nu are sens” sau „Nu-mi place asta”.

Când o femeie manager, o colegă sau o clientă îşi exprimă dezamăgirea printr-o întrebare retorică, e foarte important ca bărbatul să nu se simtă atacat, să nu aibă o atitudine defensivă şi să-şi dea seama că nu este judecat.

O întrebare retorică e chiar un semn bun. Înseamnă că femeia nu şi-a făcut încă o părere şi că e deschisă la alte puncte de vedere.

În general, cu cât vorbeşte mai mult despre sentimentele ei, cu atât intensitatea lor scade. Supărarea ei dispare repede dacă are şansa de a fi ascultată, bărbatul nu trebuie decât să fie deschis şi receptiv.

Asemeni unei linii trasate pe apă, sentimentele negative ale femeilor dispar dacă ele au şansa să fie ascultate.

Cele spuse mai sus le sunt utile bărbaţilor dacă vor să înţeleagă întrebările retorice într-o lumină pozitivă. Cei mai mulţi, însă, nu vor reuşi acest lucru, aşa că femeia trebuie să fie atentă să nu fie înţeleasă greşit. Dacă ofensează, trebuie doar să-şi ceară scuze, iar o frază ca „Scuză-mă, nu am vrut să sune ca şi cum aş fi supărată pe tine” e suficientă.

Dacă o femeie supără cu o întrebare retorică, nu

trebuie decât să-şi ceară scuze.

Să analizăm împreună nişte întrebări retorice şi modul în care sunt ele interpretate de bărbaţi. Dacă simt în întrebare vreo urmă de frustrare, supărare, dezamăgire, îngrijorare sau grabă, bărbaţii o consideră ofensatoare. Soluţia acestei probleme este înlocuirea întrebărilor cu un comentariu mai direct, mult mai apreciat pe Marte.

Întrebarea retorică:

Cum ai putut să faci asta?

Cum o înţelege bărbatul

Eşti incompetent.

Cum ar putea spune mai direct

Nu mi-a plăcut faptul că…

Întrebarea retorică	Cum o înţelege bărbatul	Cum ar p mai direct
Cum plănuiai să rezolvi asta?	Ai nevoie de sfatul meu, pentru că nu poţi să faci asta singur.	Nu îmi co Am nevoi
La ce te-ai gândit?	Eşti prost.	Nu mi s are sens. Cred că..
De ce ai făcut asta?	Eşti ineficient.	Asta a pierdere de putea să…
Ce înseamnă asta?	M-ai decepţionat.	Nu înţe bine…
Când o să faci acel lucru?	Eşti iresponsabil şi nu pot să mă bazez pe tine.	Suntem întârziere.
Ce ai de gând să faci în acest caz?	Această problemă e din vina ta.	Este ridic reparăm avem nevoie d
Ce pot să	M-ai pus într-o mare	Nu mai

fac eu acum?	încurcătură.	nimic. Am ajutorul tău ca
Întrebarea retorică	Cum o înţelege bărbatul	Cum ar putea direct
Ştii ce ai de făcut?	Probabil nu poţi să duci la bun sfârşit acest lucru.	Trebuie să dis mult pe această temă
Eşti gata?	Nu eşti bine pregătit	Este destul de Dacă ai nevoie de sunt aici…
Îţi vei aminti?	Probabil vei uita, ca întotdeauna. Nu sunt sigură că pot avea Încredere în tine.	E ceva foarte Trebuie să ţii minte p aşteaptă să…
De ce se Întâmplă asta?	Nu e logic ceea ce se întâmplă. Nu Îţi faci treaba cum trebuie.	Nu asta trebu întâmple. Credeam…

Am accentuat tipul de întrebări pe care le pun femeile, c înseamnă că bărbaţii nu le folosesc de loc

Singura diferenţă este că, atunci când un bărbat îi pune altuia o întrebare retorică, ştie foarte bine ce mesaj transmite şi ce înţelege celălalt.

Pe Marte întrebările retorice sunt folosite în luptă. Sunt răutăcioase şi ofensive, şi de aceea bărbaţii au atitudinea pe care o au în faţa lor.

Evitaţi interogatoriile

Aşa cum o femeie pare mai puţin competentă atunci când pune întrebări retorice, aşa şi un bărbat lasă impresia că nu îi pasă atunci când interoghează. Pe Marte, claritatea şi concentrarea sunt foarte importante, dar pe Venus întrebările, însoţite de sentimente negative, sunt resimţite ca atacuri foarte puternice. Faptul că el aşteaptă răspunsuri la întrebări o face să se simtă vinovată şi supusă unui proces critic.

Gândirea pe Marte e foarte asemănătoare sistemului nostru de justiţie. Oricine e nevinovat până la proba contrarie. Şi, deşi un bărbat gândeşte aşa, femeia înţelege exact opusul. Dacă e supărat, înseamnă că şi-a format deja o părere negativă. Aceasta, însă, e doar o părere şi nu are un caracter definitiv. Însuşi faptul că pune întrebări înseamnă că e deschis şi că poate să-şi schimbe opinia. Deşi pare ca o condamnare, şirul de întrebări este de fapt o judecată preliminară pentru a determina dacă e nevoie de un „proces”.

Dacă un bărbat pune întrebări, înseamnă că este încă deschis şi poate să-şi schimbe părerea.

Când o femeie foloseşte o întrebare retorică, ea nu aşteaptă un răspuns, dar aşteaptă mai multe detalii. Când un bărbat interoghează, el vrea răspunsuri, însă, deşi îşi doreşte să aibă dreptate, e posibil să-şi schimbe opinia. Doar pentru că pare sigur pe părerea sa, asta nu înseamnă că nu poate să renunţe la ea într-o clipă.

Asta produce confuzie, pentru că unei femei nu i se pare că îşi va schimba vreodată părerea. Ceea ce ea nu ştie e că el face judecăţi într-o clipă şi că le poate schimba la fel de repede. Femeile analizează toate informaţiile înainte să-şi formeze o opinie; de

aceea, e mai greu să şi-o schimbe. Faptul că un bărbat pune întrebări e un semn bun. Asta înseamnă că e deschis la alte păreri; este ca un câine fioros care în acelaşi timp dă şi din coadă.

Dacă un bărbat e supărat, dar pune întrebări, e un semn bun.

Un bărbat nu se simte ameninţat de întrebările altuia. El abia aşteaptă momentul să se explice, pentru că recunoaşte instinctiv faptul că celălalt e deschis şi dornic să-l asculte. El vede câinele cum dă din coadă, în timp ce femeia vede doar dinţii ascuţiţi şi aude mârâitul ameninţător.

Marea diferenţă e că pe Venus trebuie să vorbeşti ca să te simţi mai bine, iar pe Marte trebuie doar să rezolvi problema. Dacă răspunsurile pe care le aude simt convingătoare, atunci bărbatul va deveni mai prietenos şi toate sentimentele negative dispar.

Dacă el pune o întrebare pe un ton nervos, femeia poate fi sigură că tonul va dispărea o dată ce va răspunde. Trebuie doar să se oprească, să asculte şi să argumenteze foarte bine, trebuie să îşi păstreze sângele rece şi să răspundă la întrebări într-un mod raţional. Supărarea va trece dacă ea va avea o atitudine prietenoasă şi se va explica într-un mod calm şi uşor defensiv. Astfel, bărbatul se va linişti, va deveni mai relaxat, mai obiectiv şi mai atent.

Dacă femeia e calmă în argumentare, bărbatul se va calma şi el, va deveni mai relaxat şi mai obiectiv.

E posibil ca, în mijlocul unei dispute, bărbatul să se lase influenţat de sentimente. În acest caz, femeia trebuie să reformuleze întrebarea lui şi apoi să dea un răspuns. Dacă poate să facă asta fără a considera întrebarea un afront personal, atunci el se va calma imediat.

Un bărbat nu-şi dă seama cât de nepăsător pare

atunci când e nervos sau frustrat şi pune un milion de întrebări. Dacă aşteaptă şi răspunsuri la întrebările lui, femeia simte ca şi cum ar fi interogată într-un proces pentru o crimă. Pentru a evita transmiterea acestui mesaj, bărbatul trebuie să-şi ascundă pe cât posibil sentimentele şi poate face asta folosind expresiile care intimidează mai puţin, din coloana a treia.

Când e supărat şi întreabă:	Ea înţelege:	Cum poate să un pic exprimarea:
Ce ai de gând să faci în acest caz?	Eşti Iresponsabilă.	Poţi să-mi ex plănuieşti să rezolvi p rog?
Nu ai terminat încă?	Mă aşteptam să fii mai eficientă.	Spune-mi ce se în să te ajut să termini asta?
Ce înţelegi prin...?	Nu eşti coerentă.	Poţi să refor mulezi, te rog înţeles.
Ce e în capul tău?	a... Eşti o proastă.	Ajută-mă, te rog, raţionamentul tău problemă.

Când e supărat şi întreabă:

Când ai de gând să termini?

De ce ai făcut asta?

De ce nu m-ai chemat?

Ce ai de gând să faci acum?

Ea înţelege:

Eşti foarte înceată... ca întotdeauna, de altfel.

Eşti incapabilă să faci ceea ce trebuie.

Trebuia să mă chemi. Acum uite câte probleme ai creat?

Eşti foarte neprof esionistă; nu ştii ce să faci în acest caz.

Cum poate să îndulcească un pic exprimarea:

Hai să revedem finalul acestui proiect. Pot să te ajut cu ceva?

Ajută-mă, te rog, să înţeleg cum ai judecat problema.

Cu ce pot să te ajut? Spune-mi ce se întâmplă.

Hai să vorbim despre cum se poate rezolva asta. Poate îţi pot fi de ajutor.

Domnul Repara-Tot şi Comitetul de îmbunătăţire a companiei

Reproşul care i se aduce cel mai des unui bărbat e că nu ascultă; ori ignoră complet conversaţia ori ascultă un pic şi apoi se transformă în Domnul Repară-Tot şi oferă soluţii, fără să ştie toate datele problemei. Acestea sunt nişte mari minusuri în relaţia cu o femeie şi, deşi ea îi reproşează adeseori acest lucru, nimic nu se schimbă.

Prin faptul că nu ascultă, bărbatul creează un zid în comunicare. El se consideră un model de eficacitate, dar nu îşi dă seamă că nu face altceva decât să lase o impresie de răceală. Asta le îndepărtează pe femei; nici nu se mai obosesc să se plângă şi pleacă pur şi simplu.

Dacă oferă soluţii rapide, bărbatul credecă face o impresie bună.

Femeilor li se reproşează la locul de muncă faptul că pun prea multe întrebări şi că doresc să îmbunătăţească ceva ce pare bun. De ce să încerci să îmbunătăţeşti ceva ce funcţionează bine? Comitetul de

îmbunătăţire a firmei este ceva ce îi frustrează pe bărbaţi pentru că primele lucruri pe care Comitetul doreşte să le schimbe sunt relaţiile de comunicare cu colegii, managerii sau angajaţii şi, implicit, pe aceştia.

Fără să-i înţeleagă pe bărbaţii, femeile oferă sfaturi, chiar dacă nu le sunt solicitate, ca să îmbunătăţească lucrurile. Ele consideră acest lucru o expresie a grijii şi a faptului că le pasă de ceilalţi.

Aşa cum bărbaţii oferă soluţii pripite într-o discuţie, tot aşa femeile fac sugestii fără a le fi cerute. Astfel, bărbaţii sunt percepuţi ca insensibili şi nepăsători, iar femeile ca surse de probleme.

Cele mai mari greşeli: bărbaţii întrerup discuţia cu o femeie oferind soluţii; femeile fac sugestii fără să le fi cerut cineva acest lucru.

Aceste probleme pot fi rezolvate, dacă înţelegem motivele pentru care bărbaţii oferă soluţii de reparare şi femeile pun întrebări şi dau sugestii de îmbunătăţire. Să ne întoarcem în timp şi să explorăm viaţa pe Marte şi pe Venus. Deşi acum bărbaţii şi femeile s-au schimbat şi au devenit mai asemănători, unele diferenţe au rămas, cu felurite grade de intensitate. Astfel, o analiză a vieţii pe Marte şi Venus ne va ajuta să înţelegem diferenţele, fără a emite judecăţi de valoare.

Viaţa pe Marte

Marţienii apreciază puterea, competenţa, eficienţa, acţiunea, rezultatele şi împlinirea profesională. Întotdeauna, la locul de muncă, vor încerca să-şi dovedească valoarea, să-şi dezvolte puterea şi îndemânarea, cu scopul de a obţine rezultate. Succesul e măsurat prin capacitatea de a obţine rezultate, de a fi eficient mai ales în domeniul propriu de activitate.

Satisfacţia depinde de rezultatele obţinute ia

locul de muncă.

Totul pe Marte e o reflectare a acestor valori, chiar şi codul vestimentar. Poliţiştii, soldaţii, oamenii de afaceri, cei de ştiinţă, şoferii, piloţii, tehnicienii, doctorii, avocaţii sau bucătarii, toţi poartă uniforme care le exprimă competenţa şi puterea.

Ei nu se preocupă de cumpărături şi nu citesc reviste de modă sau de psihologie. Preferă revistele mai specializate, cu subiecte ca banii, maşinile sau activităţile în aer liber ca pescuitul şi vânătoarea. Ei sunt mai interesaţi de informaţii, ştiri, vreme sau sport şi le pasă mai puţin de artă sau stiluri de viaţă. îi interesează lucrurile care îi ajută să obţină rezultate şi mai puţin oamenii şi sentimentele, iar la urma urmei, în domeniul profesional, contează rezultatele şi nu relaţiile personale. Chiar şi azi, pe Pământ, femeile visează la poveşti de dragoste, în timp ce bărbaţii vor maşini rapide, calculatoare performante sau acces la ultimele tehnologii. Bărbaţii sunt preocupaţi de lucrurile care îi ajută să-şi exprime puterea, să obţină rezultate şi să-şi atingă scopurile.

În domeniul profesional, ca şi pe Marte, contează rezultatele şi nu relaţiile personale.

Marţienii se laudă că fac totul individual. Autonomia e un simbol al eficienţei, al puterii şi al competenţei. Reuşitele personale au o mare importanţă pentru bărbat pentru că sunt o modalitate de a-şi dovedi competenţa, şi n-au drept consecinţă doar o atitudine pozitivă faţă de sine, ci şi atragerea mai multor posibilităţi de a obţine succesul. Pe Marte, abilităţile sunt tot timpul promovate prin adevărate campanii publicitare pentru că pentru bărbaţi e foarte important modul în care sunt percepuţi de ceilalţi. Dacă o femeie nu îşi face reclamă, bărbatul va conchide că nu are cu ce să se laude. Modestia nu e

considerată o calitate pe Marte.

Dacă femeia nu îşi promovează abilităţile, bărbatul va conchide că ea nu este o persoană de succes.

Pe Marte, faptul de a fi competent nu înseamnă nimic, dacă nu e recunoscut de către ceilalţi. Pe această planetă tot succesul depinde de marketing. Această caracteristică bărbătească trebuie acceptată de femei dacă vor să înţeleagă de ce ei opun rezistenţă „îmbunătăţirilor”, corecturilor sau sugestiilor* Pe planeta lui, sfaturile simt o adevărată insultă, mai ales dacă sunt şi alţi marţieni de faţă. De aceea, la serviciu, o femeie va obţine rezultate mai bune dacă răspunde şi corectează între patru ochi. În acest mod, bărbatul îşi va păstra imaginea de persoană competentă în faţa colegilor lui.

Să oferi unui bărbat sfaturi pe care nu le-a solicitat îi face pe ceilalţi marţieni să creadă că nu este capabil sau că nu ştie ce trebuie să facă.

Şi pentru că un bărbat va încerca întotdeauna să rezolve o problemă singur, el nu va vorbi despre ea decât dacă are nevoie de sfatul unui specialist. El consideră că dacă poate să se descurce singur nu trebuie să implice pe altcineva. Nevoia de ajutor e un semn de slăbiciune pe Marte, dar dacă o a doua opinie e absolut necesară, atunci el va vorbi cu cineva pe care-l respectă foarte mult.

Pe Marte, dacă aduci în discuţie o problemă, înseamnă că nu ai găsit încă o soluţie şi că ceri, explicit, un sfat, o propunere de rezolvare. De aceea bărbaţii presupun imediat că femeile aşteaptă un răspuns prompt şi eficient la problemele lor. Astfel se explică şi faptul că un şef va considera că angajata lui nu e destul de competentă dacă vorbeşte despre dilemele pe care le are.

Pe Marte, dacă aduci în discuţie o problemă, înseamnă că nu ai găsit încă o soluţie.

Când o femeie vorbeşte despre situaţia în care se află, încearcă doar să prezinte şi celorlalţi problema, ca ei să poată înţelege de ce a optat pentru acea soluţie. Nu are nevoie de un răspuns rapid; vrea să fie ascultată până la sfârşit ca să poată să prezinte situaţia din toate unghiurile, ca să se facă înţeleasă cu adevărat.

Discursul unei femei începe întotdeauna cu o prezentare a diverselor aspecte ale unei probleme. Ea are deja o soluţie, dar vrea să obţină şi acceptul celorlalţi.

Discutarea unei probleme pe Venus nu este o invitaţie pentru celălalt să ofere o soluţie.

Un bărbat nu înţelege că femeia nu vrea de la el decât să o asculte şi, după ce termină, să-şi spună părerea. Prin această discuţie ea nu îi cere să-i dea o soluţie şi nu-şi demonstrează incapacităţile.

Bărbaţii trebuie să fie conştienţi şi să-şi amintească mereu că, prin aducerea problemelor în discuţie, femeile nu le cer. indirect, sfatul. Ele vor doar să fie asistate în luarea deciziei şi pentru acest lucru au nevoie să fie ascultate, înţelese şi ajutate să ia propriile hotărâri. În general, ele mai au nevoie să pună sau să li se pună câteva întrebări ca să îşi clarifice gândurile. Dacă vrea să construiască o relaţie bazată pe încredere, bărbatul trebuie să înveţe să asculte şi să pună întrebări şi, doar dacă i se cer, să ofere soluţii sau sugestii.

Viaţa pe Venus

Venusienele respectă eficienţa şi reuşitele personale, dar pentru ele sunt mai importante valori ca încrederea, comunicarea şi susţinerea reciprocă.

Ele sunt mai interesate de relaţiile şi mediul profesional, de calitatea relaţiilor de la locul de muncă şi, de aceea, doresc să-şi ajute şi să-şi susţină colegii de serviciu, lăsând pe un plan secundar interesele financiare. Se simt împlinite atunci când colaborează pentru atingerea succesului.

Satisfacţia depinde de calitatea relaţiilor de la locul de muncă…

Totul pe Venus reflectă aceste valori. Venusienele se simt bine muncind împreună într-o atmosferă de armonie, colaborare şi susţinere reciprocă. îmbunătăţirea calităţii vieţii profesionale, evident şi din punctul de vedere al eficienţei, e mai importantă decât rezultatele obţinute şi, prin aceasta, puiem observa, încă o dată, cât de diferite sunt cele două planete.

Venusienele nu poartă uniforme pentru a-şi dezvălui competenţele. Din contră, ele se îmbracă în fiecare zi altfel, în concordanţă cu starea lor de spirit, pentru că exprimarea personalităţii şi a frumuseţii sunt foarte importante. Există o mai mare flexibilitate în codul vestimentar şi un exemplu în acest sens e faptul că femeile de afaceri au renunţat la bleumarinul costumelor şi încearcăşi alte culori.

Pe lângă exprimarea personalităţii, venusienele apreciază susţinerea reciprocă. Un marţian are întotdeauna un portofel mic, cu strictul necesar, în timp ce femeia are o geantă mare plină cu de toate, în caz că cineva are nevoie de ceva. Geanta e, evident, asortată evenimentului şi vestimentaţiei.

Comunicarea este, de asemenea, foarte importantă pe Venus. Fiecare trebuie să aibă dreptul să-şi exprime punctul de vedere, chiar dacă acest lucru va întârzia rezolvarea problemei. Pe Venus, scopul final este îmbunătăţirea relaţiilor cu cei din jur,

iar discutarea reuşitelor şi a necazurilor deopotrivă, ajută la construirea unei relaţii de cooperare şi susţinere reciprocă.

Scopul principal al venusienelor este îmbunătăţirea relaţiilor cu cei din jur.

Acest lucru este greu de înţeles pentru un bărbat. Un manager crede că, pentru orice angajată a sa, un salariu bun şi oportunitatea de a câştiga mai mult sunt argumente suficiente ale aprecierii pe care i-o poartă. El nu-şi dă seama că pentru ea calitatea relaţiilor de la locul de muncă este mai importantă decât banii pe care-i primeşte.

Un bărbat de la departamentul vânzări trebuie să realizeze că pentru o femeie sunt la fel de importante calitatea produsului pe care îl cumpără şi calitatea relaţiei cu cel care i-l vinde. Dacă el este interesat de nevoile ei şi încearcă să stabilească cu ea o relaţie profesională, va avea mai multe şanse să încheie un contract, chiar dacă preţurile lui sunt mai mari decât ale concurenţei.

Asta e greu de înţeles pentru un bărbat. Cum poate să o satisfacă pe o femeie colaborarea, cooperarea şi susţinerea colegilor mai mult decât câştigul, trecerea unui obstacol sau rezolvarea unei probleme? E simplu: în loc să fie orientată spre scop, pentru ea contează mai mult parcursul rezolvării problemei şi relaţiile pe care le stabileşte în acest timp. Pe Venus, bunătatea şi colegialitatea sunt mai importante. În pauza de prânz, de exemplu, femeile discută şi probleme personale, nu numai pe cele legate de slujbă. Sunt cu adevărat interesate de ceilalţi şi o demonstrează prin întrebările pe care le pun.

Venusienele cultivă calităţi ca bunătatea, respectul şi înţelegerea.

Când doi marţieni iau masa împreună, vorbesc despre proiecte şi afaceri, fără a menţiona lucruri personale. Eficienţa şi competenţa sunt prioritare pe Marte, în timp ce pe Venus colegialitatea şi susţinerea reciprocă sunt cheia succesului.

Bărbaţii încep să-şi dea seama că micile discuţii personale întăresc relaţiile de serviciu şi adeseori un joc de golf şi o conversaţie devin mijloacele de încheiere a unei alianţe. Se face, însă, o clară demarcaţie între relaţiile de serviciu şi cele personale. Discuţia de pe teren e mai personală şi mai deschisă, în timp ce despre muncă se vorbeşte mai impersonal, mai direct şi la obiect.

Pe Marte, la un joc de golf şi o discuţie se pot face afaceri, dar se pot consolida şi relaţii.

Pe Venus toată lumea studiază psihologia şi e preocupată de psihoterapie. Femeile sunt foarte implicate în dezvoltarea personală, sunt interesate de spiritualitate şi vindecare, de tot ce întreţine o viaţă sănătoasă şi ajută creşterea; se salută cu respect, trimit felicitări la zile de naştere sau alte sărbători pentru a cultiva relaţii de prietenie bazate pe încredere şi sprijin reciproc.

Pe Venus toată lumea studiază psihologia şi e preocupată de psihoterapie.

Venusienele se sprijină foarte mult pe intuiţie. Pot citi ceea ce gândesc sau simt ceilalţi, mai ales cei dragi şi se mândresc cu capacitatea de a anticipa nevoile lor. Ele se oferă să ajute fără să le fie cerut lucrul acesta, ca semn al preţuirii pentru ceilalţi. Dacă un bărbat nu are intenţia de a le ajuta, vor crede că e egoist şi nepăsător.

Un semn de preţuire pe Venus e oferta de a ajuta.

Astfel, pentru o femeie nevoia de ajutor nu e un

semn de slăbiciune, iar oferirea unui sprijin nu e considerată o ofensă. Femeia se comportă asemănător în relaţiile cu bărbaţii, fără să îşi dea seama cât de enervantă poate fi pentru ei o astfel de atitudine şi ce mesaj înţeleg.

O femeie nu poate concepe motivul rezistenţei bărbatului la oferta ei de ajutor, pentru că ei i se pare un lucru firesc ca cineva să dorească să o ajute. Este semn al unei relaţii de calitate, bazată pe prietenie şi susţinere.

Chiar dacă nu are nevoie de ajutor, ea va aprecia intenţia de a fi ajutată, spre deosebire de un bărbat, care poate reacţiona violent.

Oferta de ajutor e o sursă de iritare şi nervozitate pe Marte.

Venusienele cred că e întotdeauna loc de mai bine şi că stă în natura lor să încerce să îmbunătăţească lucrurile. Cu cât le pasă mai mult, cu atât vor dori mai mult să facă sugestii şi să dea sfaturi, sfaturi care nu sunt, însă, bine primite de marţieni.

Pe Marte, dacă ceva funcţionează, trebuie lăsat în pace. Nevoia de schimbare presupune o stricăciune, iar încercarea de a îmbunătăţi e percepută ca o ofensă personală. Deşi femeia nu se gândeşte la acest lucru, intenţia ei e înţeleasă în acest fel. Ea demonstrează că îi pasă şi că îl preţuieşte, iar el înţelege doar că e băgăcioasă şi critică.

Apărarea Domnului Repară-Tot şi a Comitetului de îmbunătăţire a companiei în cele spuse mai sus nu încerc să sugerez că e ceva greşit în cele două atitudini. Acestea sunt atribute marţiene şi venusiene pozitive şi esenţiale la locul de muncă. Pentru crearea succesului, „repararea" şi „îmbunătăţirea" sunt esenţiale, şi deci trebuie

exprimate.

Frustrarea care apare de ambele părţi e datorată momentelor nepotrivite şi modului în care se manifestă cele două tendinţe. La urma urmelor nu e nimic greşit în inovare prin îmbunătăţire, şi schimbarea e esenţială în crearea şi menţinerea succesului.

Având informaţiile de mai sus despre viaţa pe Marte şi Venus, se pot găsi soluţii practice care să rezolve micile dispute de la locul de muncă.

Schimbarea şi îmbunătăţirea sunt esenţiale în crearea şi menţinerea succesului.

Când le vor înţelege pe femei, bărbaţii vor putea să-şi dea seama când trebuie să ofere soluţii şi când trebuie să se abţină.

La fel, dacă femeile vor şti când să-şi ofere ajutorul şi când nu, vor observa că atitudinea bărbaţilor va fi tot mai prietenoasă.

Trebuie doar să luăm în considerare diferenţele dintre noi şi nevoile fiecăruia pentru a îmbunătăţi comunicarea şi cooperarea. E nevoie de practică şi timp.

Renunţarea la sugestii de rezolvare

Dacă bărbaţii îşi aduc aminte că femeile sunt de pe Venus, vor asculta până la capăt ceea ce au ele de spus şi nu le vor întrerupe cu soluţii pripite, pentru că o venusiană nu are nevoie de o rezolvare, ci doar de susţinerea celuilalt

Deşi vorbeşte despre o problemă, asta nu înseamnă că femeia nu are deja o soluţie. Ea vrea doar să ştie că cineva e alături de ea şi pentru asta are nevoie ca bărbatul să o asculte şi să-şi demonstreze interesul prin întrebări. Astfel, el poate câştiga respectul şi admiraţia unei femei.

Să presupui ca o femeie are întotdeauna nevoie

de o soluţie înseamnă să o desconsideri.

Să oferi o soluţie, atunci când femeia nu are nevoie de ea, o face să se simtă minimalizată sau neapreciată. Deşi bărbatul crede că o înţelege, el de fapt nu percepe mesajul corect

Iată nişte exemple de moduri în care un bărbat poate lăsa impresia că nu îi pasă sau că nu vrea să asculte. Aceste fraze sunt valabile pe Marte, dar pot fi considerate insulte pe Venus. De câte ori are posibilitatea, bărbatul ar trebui să evite aceste replici şi să le înlocuiască cu unele mai blânde, care exprimă interesul şi preocuparea pentru problemele ei. Imaginaţi-vă că femeia îşi împărtăşeşte frustrarea pe care i-o produce copiatorul xerox din birou. Considerând că are nevoie de o soluţie, bărbatul va răspunde într-un mod potrivit pentru spaţiul marţian, în a doua coloană vă sunt oferite nişte sugestii care pot funcţiona pe Venus.

Soluţii practice sau susţinere morală?

Aşadar, dacă ea spune: „Copiatorul se tot strică. Nu ştiu dacă o să meargă” el poate răspunde…

Fraze care funcţionează pe Marte

Nu-ţi face gâiji. Îţi arăt eu cum se poate repara.
Nicio problemă.
Mai e un aparat la etajul doi.
Spune-i lui Darrel.
Îl va repara el.
Ce se întâmplă?
Nu am timp acum să încerc să-l repar.
Nu am ce să-i fac.

Răspuns care funcţionează pe Venus

Ce crezi că ar trebui să facem?
Cât de des se întâmplă asta?
Nu a fost Darrel să repare copiatorul?
Ce frustrant.

De când a început să facă asta?

A făcut exact acelaşi lucru şi ieri.

Bine. Încerc să rezolv asta mai târziu.

Dacă ai nevoie de ajutorul meu să mă anunţi.

Fraze care funcţionează pe Marte

Răspuns care funcţionează pe V enus

Nimic nou sub soare… Nimic nu funcţionează săptămâna asta.

Şi telefonul are ceva.

Lasă hârtiile pe biroul meu Ai nevoie de ajutor? şi le copiez eu mai târziu.

În toate aceste cazuri, femeia preferă o întrebare sau o dovadă de empatie în locul unei soluţii rapide. Dacă e un pic atent la exprimare, bărbatul nu-i va transmite mesajul de „femeie neajutorată”. Trebuie doar să pună întrebări şi să o asculte mai mult şi îi va câştiga încrederea şi respectul.

Renunţarea la sfaturile nesolicitate

Aşa cum bărbaţii oferă soluţii atunci când femeia nu are nevoie de ele, tot aşa şi femeile dau sfaturi atunci când nimeni nu i le cere. Şi nu trebuie să le surprindă rezistenţa din partea colegilor, pentru că, de cele mai multe ori, sfaturile lor nu vin la momentul potrivit. El nu vrea să fie ajutat. Vrea să se descurce singur şi, dacă nu cere ajutor, atunci trebuie lăsat în pace.

Vă prezint o poveste care ilustrează foarte bine comportamentul unui bărbat la locul de muncă. Teresa a observat că un coleg de-al ei, Jackson, era foarte agitat. Era într-o mare întârziere cu un proiect care trebuia să fie deja terminat. Ca să-l susţină, a încercat să-i ofere un mic ajutor moral, însă intenţia ei s-a lovit de rezistenţa lui.

Imaginaţi-l pe Jackson în biroul lui, îngropat în hârtii şi pe Teresa la uşă. Evident, el nu vrea să fie

deranjat şi a exprimat acest lucru printr-un mormăit, care a fost interpretat greşit, ca nevoie de ajutor. Ea a încercat să-i ofere sprijinul, spunând: „E o dezordine teribilă aici. Pun pariu că dacă ai aranja un pic, ai putea să gândeşti mai clar”.

Acest ton şi aceste cuvinte ar fi binevenite pe Venus, însă pe Marte nu fac decât să enerveze. Ea spune de fapt: „Sunt sigură că vei reuşi să termini, dar e mai greu atunci când eşti înconjurat de aşa dezordine. Îţi înţeleg frustrarea şi te sfătuiesc să...”

El răspunde pe un ton nervos şi ofensat pentru că ceea ce a înţeles e: „Nu cred că o să termini la timp. Ştiu mai bine decât tine cum trebuie făcute lucrurile. Eşti. un incompetent. Dacă ţii cont de sfatul meu o să ai mai mult succes”.

Fără să înţeleagă cum stau lucrurile pe Marte, Teresa nu şi-a dat seama cât e de important pentru Jackson să termine totul de unul singur. Sfatul ei a fost luat ca o insultă pentru că el nu a cerut ajutor.

Marţienii nu oferă sugestii decât dacă le sunt cerute. Este modul prin care-şi demonstrează aprecierea pentru celălalt şi încrederea că e capabil să se descurce singur.

După ce a înţeles că bărbaţii sunt de pe Marte, Teresa şi-a dat seama de ce se simţea atât de stingheră la birou în încercările de a se integra colectivului, a reuşit să-şi enerveze toţi colegii, dar, după ce a încetat să mai dea sfaturi, le-a recăpătat, treptat, respectul şi aprecierea.

Pe Marte, să spui lucruri pe care celălalt le ştie deja sau să dai indicaţii fără să ţi le fi cerut cineva e o insultă. Când fac parte dintr-o ierarhie, bărbaţii simt întotdeauna o tensiune faţă de superior. Nu le place să le spună cineva ce să facă; din cauza aceasta şeful trebuie să aprecieze periodic munca depusă de

angajaţii lui şi să nu dea sugestii decât atunci când sunt absolut necesare. Un bărbat va face aceste lucruri instinctiv

Două tipuri de bărbaţi – o singură atitudine în domeniul profesional, există două tipuri de bărbaţi.

Unul care bombăneşte sau se încăpăţânează când aude un sfat al unei femei şi altul care e de acord să se schimbe, revenind însă repede la vechile obiceiuri.

Se poate vorbi, deci, de două tipuri de rezistenţă, una activă şi alta pasivă, dar tot despre rezistenţă e vorba, fie că ea e conştientă sau inconştientă.

Când bărbaţii se simt atacaţi, se apără instinctiv. Ei continuă să acţioneze la fel ca înainte, încercând sa de monstreze validitatea comportamentului lor.

O femeie va considera asta doar o toană, o reacţie de moment, dar dacă i se reproşează că s-a supărat degeaba, ea va continua să fie supărată, doar ca să demonstreze validitatea sentimentelor ei. Mecanismul este aproximativ acelaşi la ambele sexe.

Dacă vrea să stabilească un raport de prietenie cu un bărbat, femeia trebuie să renunţe la încercarea de a-l îmbunătăţi. Următorul tabel rezumă câteva sugestii despre cum se face acest lucru:

Cum poţi renunţa să îmbunătăţeşti un bărbat

Trebuie să-ţi aminteşti:

Să nu-i pui prea multe întrebări atunci când este nervos, pentru că va crede că vrei să-l schimbi.

Ce trebuie să faci sau să nu faci:

Dacă nu provoacă el discuţia, să-l ignori atunci când este nervos. Dacă îl întrebi ce face şi el răspunde: „Nimic”, atunci lasă-l în pace.

Trebuie să-ţi aminteşti: Ce trebuie să faci sau să nu faci:

Să nu încerci să-l faci să se simtă mai bine.

Prin mormăit nu cere un sfat.

Atunci când îi oferi un sfat pe care nu l-a cerut, îl faci să se simtă ofensat, de parcă nu e capabil să rezolve problema singur.

Când un bărbat e enervat de sugestia ta, trebuie să ştii că reacţia e temporară şi niciodată personală; nu va fi supărat pe tine pentru te-ai oferit să-l ajuţi.

Dacă faci sacrificii sperând că bărbatul se va schimba, află că el se va simţi mai presat şi va rezista mai mult.

Trebuie să accepţi faptul că e diferit şi astfel el va fi mai înţelegător şi prietenos.

Nu lua partea cuiva care îl supără. În general, femeia încearcă să scoată în evidentă faptul că dracul nu e chiar aşa de negru.

Încearcă să ai mai multă răbdare şi încredere că va reuşi, pentru că dacă are nevoie de ajutor, îl va cere.

După ce îl rogi ceva, nu mai spune nimic. O să bombănească puţin, dar apoi va face tot ce i-ai cerut. Nu uita să-i mulţumeşti la sfârşit.

Nu face sacrificii ca să justifici o cerere.

Roagă-l ceea ce vrei într-un mod direct, mult mai apreciat pe Marte.

Dacă te refuză, întreabă-1 dacă e dispus să negocieze.

Încearcă să te relaxezi şi să renunţi la încercările de a-i schimba, încearcă să-i accepţi imperfecţiunea.

Trebuie să-ţi aminteşti: Ce trebuie să faci sau să nu:

Bărbaţii trebuie să-şi păstreze intactă imaginea. Fii atentă să nu-l corectezi în faţa altor persoane. Încearcă să-i minimalizezi greşelile prin comentarii ca „Nu-i nicio problemă” sau «Nu e mare lucru”. În orice

împrejurare în care îi dai sfaturi, încearcă să nu-i strici imaginea de persoană competentă. Iată nişte exemple de minimalizare a tensiunii atunci când dai sfaturi.

Şase indicaţii pentru a da sfaturi

1. Cererile directe sunt mai bine primite decât sugestiile sau sfaturile. În loc de: „Ar trebui să cureţi filtrul când termini” poţi spune „Să cureţi filtrul când termini” sau „Te rog să cureţi filtrul când termini”.

2. Dacă vrei să facă ceva foloseşte „vrei să...” în loc de „poţi să...”. Primul este mai direct şi exprimă un vot de încredere, încredere că poate şi că ştie ce trebuie să facă. Aşadar, în loc de „Poţi să corectezi documentul acesta?” spune „Vrei să corectezi documentul acesta?”

3. Povesteşte faptele într-un mod clar şi direct, folosind cât mai puţine cuvinte. De exemplu „E proaspăt vopsit”, fără să-i spui că ar trebui să aibă grijă să nu se murdărească sau să nu atingă peretele.

4. Să nu presupui că ştii ceva ce el nu ştie. Asta-i dă impresia de inferioritate. Poţi vorbi din experienţă, înlocuind „Nu-ţi face griji, avioanele întârzie întotdeauna” cu „Eu nu-mi mai fac griji. La fiecare călătorie de-a mea, avionul a întârziat?

5. Să nu presupui că are nevoie de ajutor. Poţi înlocui „Hârtia e în sertarul de jos” cu „în caz că nu ştiai, hârtia e în sertarul.de jos”.

6. Să nu presupui că el îţi cere părerea. Poţi spune relaxat ce vrei să spui: „Cred... că nu trebuie neapărat să terminăm raportul.

Aceste şase ponturi sunt foarte importante pentru managerii care au angajaţi bărbaţi, pentru că intră în atri-buţiunile lor să dea indicaţii şi sfaturi despre cum trebuie realizate proiectele, şi pentru femei în general, indiferent de poziţia lor în firmă.

Vă dau şi nişte exemple de comentarii care sunt mai puţin deranjante pe Marte:

1. „Am o sugestie care ţi-ar putea fi de ajutor...”
2. „Dacă vrei să ştii ce cred eu...”
3. „Probabil ştii asta deja, dar...”
4. „Probabil te-ai gândit la asta deja, dar...”
5. „Ştiu că nu ai cerut ajutor, dar poate...”
6. „Vrei să încerci să...
7. „Dacă vrei să te ajut dă-mi un telefon”.
S. „Vrei să-mi faci o favoare?”
9. „Poşta se închide în zece minute, vrei să...”
10. „Dacă vrei să ştii părerea mea...”

Ca un exerciţiu în înţelegerea bărbaţilor, femeile pot să-şi imagineze situaţii în care să aplice sugestiile de mai sus.

Aplicarea sugestiilor de mai sus

Aceste fraze nu vor funcţiona întotdeauna, dar, cu siguranţă, vă vor fi de ajutor. Câteodată sfaturile nesolicitate vor fi enervante, indiferent de modul în care sunt spuse, dar faptul că eşti atentă la formulare poate să îl facă să te ierte mai uşor.

Să încercăm acum să aplicăm aceste noi cunoştinţe. Trebuie să ţineţi minte că aceste sugestii nu sunt necesare atunci când bărbatul este cel care cere sfatul, ci doar atunci când sfaturile sunt oferite pur şi simplu. Mai jos sunt zece exemple de oferte de ajutor cu corespondente care nu sunt percepute ca insulte şi care păstrează imaginea de profesionist a bărbatului.

Oferte de ajutor:

Ai de gând să suni la departamentul vânzări? Sunt sigură că ei vor să ştie mai multe detalii despre această comandă. Poţi să-i suni tu?

Să-i spui lui Harry că nu am primit încă scrisoarea lui.

Nu ai voie să foloseşti copiatorul acesta. O să ai probleme.

Unde pleci? Trebuie să te întâlneşti cu clienţii. Dacă pled acum nu o să ajungi la timp.

Ia-ţi un răgaz să te aduni înainte de prezentare.

Corespondente care salvează imaginea bărbatului:

Nu ştiu dacă ai aflat că cei de la departamentul vânzări s-au interesat de această comandă. Vrei să-i suni să le dai mai multe detalii?

Dacă vorbeşti cu Harry, spune-i, te rog, că nu am primit încă scrisoarea lui.

În caz că nu ştiai, Richard a numărat hârtia din copiatorul acesta.

Probabil ştii deja că la ora 16 ai întâlnire cu clienţii.

Nu mă grăbesc. Poţi să te uiţi din nou peste notiţele pentru prezentare

Oferte de ajutor:

Nu trebuie să te preocupi atât de mult de proiectul de dezvoltare. Trebuie să onorăm comenzile de Crăciun înainte.

Nu trebuie să plăteşti atât. Ştiu un loc în care lucrurile acestea sunt la jumătate de preţ.

Nu ai nevoie de un calculator nou. Îţi trebuie doar un hard disk mai mare care să-l înlocuiască pe cel vechi.

Nu ai destul timp.

Ar trebui să-i suni să-i anunţi că vei întârzia.

Cred că dacă ai răbdare să asculţi ce are de spus, va renunţa la proces.

Corespondente care salvează imaginea bărbatului:

Mă presează comenzile de Crăciun. Poţi să-şi faci un pic de timp pentru mine?

Am o sugestie care îţi poate fi de ajutor. Poţi să cumperi lucrurile acestea la jumătate de preţ în New Orleans.

Probabil ştii deja că dacă vrei un hard disk mai mare poţi să-l înlocuieşti pe cel vechi, fără să cumperi un calculator nou.

E 15: 30 deja. Vrei să le dai un telefon?

Dacă aş fi în locul ei aş renunţa la proces dacă aş fi sigură că ai înţeles ce vrea u sa de un Probabil ea vrea doar să se simtă auzită.

E foarte important pentru o femeie să ştie când şi cum să ofere sfaturi dacă vrea să fie respectată şi apreciată de colegii de serviciu. Pe de altă parte, un mormăit sau iritarea bărbatului, ca răspuns la un sfat nesolicitat, pot fi interpretate greşit, ca respingere. În acest caz, bărbaţii ar trebui să înveţe alte moduri de răspuns.

Dacă-ţi propui doar să nu mai mormăi sau să nu te enervezi, femeia tot va simţi reacţia negativă. Poţi evita acest lucru printr-un răspuns autentic şi respectuos, care, deşi nu este necesar pe Marte, este la mare preţ pe Venus. Poţi avea o reacţie relaxată, care o va face şi pe colega, clienta sau şefa ta să se simtă mai bine.

În continuare vă prezint nişte exemple de posibile răspunsuri, potrivite unor situaţii specifice.

Şapte răspunsuri posibile pentru bărbaţi

Imaginaţi-vă că un bărbat se pregăteşte să dea un telefon, dar trebuie să rezolve altceva înainte. Colega lui Linda intră la el în birou şi-i spune: „Este deja ora 15. Ar trebui să-i telefonezi lui Sam”.

În acest moment, toată frustrarea pe care i-o provoacă proiectul la care lucrează va fi proiectată asupra Lindei. În loc să arate acest lucru printr-un mârâit, poate să îmbunătăţească situaţia printr-o

replică de genul:

1. Poate respira adânc zicând: „Mulţumesc de informaţie”.

2. Poate spune pe un ton încrezător: „Se rezolvă” sau „Mă ocup de asta imediat”.

3. Poate spune sincer: „Ştiu asta, dar mulţumesc că mi-ai reamintit”.

4. Poate spune pe un ton prietenos: „Ai... dreptate”.

5. Poate spune într-un mod politicos: „Plănuiam să-l sun, dar dacă tot mi-ai reamintit, pot să-i dau telefon chiar acum”.

6. Poate spune într-o manieră relaxată: „OK”, „Sigur” sau „Nicio problemă”.

7. Poate să inspire adânc, să se întindă şi apoi să spună: E plăcerea mea, sau, îl sun pe Sam chiar acum”.

O gură de aer este răgazul necesar unui bărbat să se adune şi să dea un răspuns prin care să demonstreze că nu ea este vinovată de starea lui de nervozitate. De asemenea, prin acest gest el conştientizează că el e responsabil de frustrarea pe care o simte, se eliberează şi poate comunica într-un mod prietenos, care-i vă câştiga stima şi respectul colegelor.

Odată ce bărbaţii şi femeile vor învăţa să-şi respecte stilurile diferite de acţiune la serviciu, se va îmbunătăţi comunicarea dintre ei şi tensiunile de la locul de muncă vor dispărea. Astfel, Domul Repară-Tot de pe Marte va învăţa că venusianul Comitet de îmbunătăţire a firmei e un mecanism pozitiv şi nu dăunător. Este o plăcere să lucrezi cu oameni care pot să-ţi anticipeze nevoile şi cărora le poţi răspunde în acelaşi mod, dar pentru asta bărbaţii şi femeile trebuie să exerseze arta de a înţelege ceea ce e de

spus de fapt şi aceea de a răspunde într-un mod respectuos şi plin de tact.

Bărbaţii se retrag în peştera iar femeile vorbesc mult

Una dintre cele mai mari diferenţe între bărbaţi şi femei este modul în care abordează situaţiile dificile.

Când trebuie să rezolve o problemă, instinctul bărbaţilor le spune să se retragă în bârlog şi să încerce singuri să găsească soluţii, în timp ce prima reacţie a femeilor este să vorbească, să-şi împărtăşească dilema. Astfel, bărbaţii par mai categorici, în timp ce femeile mai înclinate spre colaborare, iar această diferenţă, când nu e înţeleasă, creează alte tensiuni şi conflicte.

Cum se rezolvă problemele pe Marte

Bărbatul se va gândi singur cum poate rezolva problema. Dacă reuşeşte să găsească soluţia, se va simţi foarte încrezător şi plin de energie pentru a trece la fapte.

Devine stresat dacă trebuie să aştepte după alţii şi consideră asta o pierdere de vreme. Pentru a minimaliza nivelul stresului, bărbatul va încerca fie să preia conducerea, fie să susţină pe altcineva în rezolvarea problemei. Colaborarea nu e punctul lui forte.

Să depinzi de alţii atunci când nu e necesar pare o pierdere de timp şi energie

Pentru un bărbat, acţiunea individuală reduce stresul, dar obţine şi mai multe laude. Ca la un joc de fotbal; mulţi jucători pot înscrie, dar cine dă golul câştigător e adevăratul campion. E natural să doreşti recunoaşterea propriilor eforturi, mai ales la locul de

muncă. Marţianul nu suportă să facă opere de caritate; munca şi meritele lui trebuie recunoscute de către ceilalţi

Acţiunile şi rezultatele lor îi definesc pe bărbaţi. Recunoaşterea eforturilor se traduce în creşterea salariului, în avansarea în funcţie sau în creşterea vânzărilor. Dacă nimeni nu ştie că eşti cel mai bun în domeniul tău, nu vei avea toate oportunităţile pe care le meriţi.

Rezolvarea problemelor pe Venus

Rezolvarea problemelor pe Venus e privită ca posibilitate de a-ţi împărtăşi experienţa, de a colabora şi coopera. Din perspectiva unei femei, două persoane pot face un lucru mult mai bun decât una singură şi astfel toate persoanele care pot oferi un ajutor competent sunt incluse în procesul rezolvării unei probleme.

Prin colaborare, femeile îşi demonstrează aprecierea şi respectul; ele exclud doar persoanele considerate incompetente sau inferioare.

Limbajul acesta e înţeles pe Venus, iar când o femeie nu e inclusă în rezolvarea unei probleme se poate simţi ofensată sau atacată personal.

Chiar dacă e conştientă că poate găsi o soluţie de una singură, femeia va cere ajutorul celorlalţi, ca mod de a construi relaţii profesionale bazate pe încredere. Cel mai important lucru pentru ea nu e să demonstreze că e capabilă să obţină rezultatele, ci să dea posibilitatea colegilor, managerilor sau angajaţilor să se implice în găsirea unei rezolvări.

Faptul că femeile îşi împărtăşesc problemele nu implică incapacitatea de a găsi singure o soluţie.

Pe Venus, să expui o problemă înseamnă să o rezolvi într-un mod eficient, iar această expunere

poate avea o mulţime de beneficii. De exemplu, poţi descoperi că altcineva se confruntă cu aceeaşi dilemă, care poate fi rezolvată concomitent, că cineva a găsit deja o soluţie posibilă sau poţi primi ajutor de la un coleg care are informaţii suplimentare. Din acest punct de vedere, să împărtăşeşti o încurcătură seamănă cu plantarea seminţelor în grădină; nu ştii dacă o să încolţească, dar ar fi o prostie să nu încerci.

Şi cel mai important e că toată lumea simte că nevoile şi talentele lor nu simt trecute cu vederea.

Rezolvarea problemelor în „peşteră".

Pentru majoritatea bărbaţilor, succesul depinde de capacitatea de a ignora toate distragerile exterioare şi de a se concentra pe o singură sarcină.

Pe Mar te acest lucru se numeşte retragerea în „peşteră". Acolo, el se va detaşa de lumea exterioară şi se va concentra asupra găsirii unor soluţii, va gândi în linişte, va rumega problema până o va rezolva. De exemplu, un atlet e capabil să ignore strigătele unui stadion întreg şi să se concentreze asupra săriturii pe care trebuie să o facă.

Fiecare martian are o „peşteră" care îl ajută să ignore lumea exterioară, iar cu cât e mai gravă problema, cu atât mai mult se va adânci în „peşteră". În astfel de momente el nu vrea să fie întrerupt sau distras de la ceea ce face.

Fiecare marţian are o peşteră care îl ajută să îndepărteze lumea exterioară şi să se concentreze asupra unei singure sarcini.

Când apare o problemă el o „atacă" imediat sau o dă de-o parte pentru mai târziu, pentru că nu vrea să facă mai multe lucruri deodată şi nici să se preocupe de o sarcină prea mult timp.

Cum face faţă stresului în „peşteră".

Când o problemă este discutată şi nu rezolvată,

devine o sursă de stres pentru bărbat, pentru că el are o toleranţă mică la stresul emoţional. Când are o problemă, primul impuls e să găsească urgent o soluţie. Însuşi actul de a plănui paşii pentru rezolvare îl ajută să micşoreze coeficientul de stres, în timp ce discuţiile doar agravează lucrurile.

Bărbaţii au o rezistenţă mai mică la stresul emoţional decât femeile.

Discuţiile detaliate ale femeilor despre problemele lor îl frustrează pe marţian pentru că el vrea să treacă de la analiza situaţiei la rezolvarea ei. Astfel, doar dacă se retrage în „peştera" lui poate să se relaxeze. Iar dacă nu reuşeşte să găsească o soluţie, va uita temporar de problemă şi se va concentra asupra altor lucruri până când va putea face ceva.

Bărbaţi se eliberează de stres prin acţiune, iar femeile prin discuţii.

Dacă se concentrează asupra unei probleme şi nu găsesc o soluţie, marţienii devin foarte nervoşi. Pentru a îmbunătăţi starea lor de spirit pot folosi, alternativ, câte o parte a creierului. Când partea de „joacă" a creierului e activă, cea de muncă se poate odihni. Acest lucru generează în corp endorfine şi alte substanţe chimice care scad nivelul stresului şi ameliorează starea generală a corpului.

Managementul stresului într-un grup

Stresul poate ajunge la cote maxime atunci când un grup de bărbaţi şi femei se întâlnesc să discute despre o situaţie dificilă. În timp ce femeile explorează problema în amănunt, spunându-şi fiecare punctul de vedere, bărbaţii devin din ce în ce mai stresaţi şi agitaţi pentru că simt că pierd timpul şi această discuţie nu duce la nimic concret. Astfel, marţienii întrerup des discuţia oferind soluţii şi transformând

atmosfera într-una foarte tensionată pentru colegele lor. Până când nu vom înţelege diferenţele dintre noi, această atmosferă şi acest mers al lucrurilor vor continua să existe.

Stresul poate ajunge la cote maxime atunci când un grup de bărbaţi şi femei se întâlnesc să discute despre o situaţie dificilă.

Bărbaţii trebuie să-şi dea seama că uneori cea mai bună soluţie e să fie lăsată toată lumea să-şi spună punctul de vedere. Chiar dacă astfel nu e rezolvată problema curentă, se rezolvă o problemă mult mai importantă, anume relaţia cu colegele, care se vor simţi ascultate şi apreciate. La fel, femeile trebuie să înţeleagă că dacă ajung mai repede şi mai clar la esenţa problemei, vor părea mai capabile şi mai profesioniste în ochii colegilor.

Când recomand ca femeile să atingă mai repede punctul esenţial, nu mă refer la numărul de cuvinte. Dimpotrivă. Uneori ele nu vorbesc îndeajuns de mult. Într-o şedinţă, bărbaţii tind să ţină cuvântul foarte mult pentru că femeile II Iasă să spună tot ce au de spus. Acest lucru e considerat politicos pe Venus, dar pe Marte înseamnă doar că ea nu are nimic de comunicat.

Vorbind mai puţin, o femeie crede că e politicoasă, în timp ce marţienii cred că nu are nimic de spus.

La o întâlnire a unor femei, se are întotdeauna în vedere faptul că toată lumea trebuie inclusă în conversaţie şi că nimeni nu trebuie să domine discuţia. Când se întâlneşte şi cu bărbaţi, femeia trebuie să ţină cont că ei respectă regulile de pe Marte. Astfel, ea poate vorbi fără să i se dea cuvântul şi poate întrerupe pentru a-şi expune părerile, oricât de mult ar dura acest lucru. Dacă simte că marţienii

îşi pierd răbdarea, înseamnă doar că trebuie să se concentreze asupra soluţiei pe care o propune.

Balaurul din peşteră

Dacă bărbaţii sunt morocănoşi sau iritabili, e un simptom că s-au retras în „peşteră”. Acolo îşi rezolvă problemele şi, de aceea, se supără temporar dacă cineva îi deranjează în vreun fel. Femeile trebuie să înţeleagă acest fapt şi să nu ia răspunsurile lor ca pe un afront personal.

Pe Marte fiecare peşteră are un avertisment: „Nu deranjaţi! Balaur periculos!”, şi de aceea bărbaţii respectă acel spaţiu. Ei ştiu că el va ieşi de acolo odată cu soluţionarea problemei şi nu se îngrijorează dacă văd un pic de fum; dragonul nu iese niciodată în plină zi şi poţi fi rănit doar dacă intri adânc în peşteră.

Pe Marte fiecare peşteră are un avertisment:

„Nu deranjaţii Balaur periculos!”

Bărbaţii înţeleg instinctiv acest semn, femeile însă îl consideră un SOS. Pentru ele înseamnă: „Am o problemă şi nu ştiu cum să o rezolv. Dacă poţi să mă ajuţi, te rog, intră!” Aerul distant sau independent semnifică pe Venus o nevoie mai puţin explicită de asistenţă şi este un mod indirect de a cere ajutor.

Când un bărbat se retrage în peşteră, femeia interpretează nevoia lui de spaţiu ca nevoie de ajutor sau susţinere morală. Astfel, ea va intra în grotă şi va pune întrebări menite să-l sprijine, dar care nu reuşesc decât să-l supere şi să-l încurce. Comportarea lui o face să se simtă neimportantă şi generează o stare de neîncredere şi distantă.

Femeia interpretează nevoia lui de spaţiu ca nevoie de ajutor sau susţinere morală.

Tendinţa de a se retrage în peşteră e rezultatul nivelului de testosteron din corp. Bărbaţii au mai mulţi hormoni de acest tip şi de aceea se vor

manifesta mai mult în acest fel. Femeile nu au un nivel ridicat de testosteron şi, din această cauză, au dificultăţi de înţelegere a reacţiilor marţienilor. Dacă pricepe nevoia de retragere a bărbatului, femeia nu va mai lua acest lucru ca pe un afront personal şi va reuşi să-i respecte spaţiul privat.

Retragerea în peşteră nu-l face total inaccesibil. El poate fi abordat dacă sunt anunţate dinainte scopul şi durata vizitei. Acest tip de precizie şi concentrare il distrage de la ceea ce făcea şi îi atrage atenţia asupra noii probleme.

Când un bărbat e în peştera lui, poţi începe o conversaţie precizând durata vizitei.

Ca să supravieţuieşti la serviciu e foarte important să înţelegi nevoia bărbatului de a se retrage. Poţi evita o mulţime de situaţii tensionate dacă interpretezi corect această necesitate a marţianului, fie că e vorba de şeful sau de colegul tău.

În acelaşi timp bărbaţii trebuie să-şi dea seama când femeile le interpretează greşit gesturile şi să fie mai îngăduitori cu ele, pentru că o reacţie de moment poate avea consecinţe pe termen lung. Ei pot pierde definitiv susţinerea şi sprijinul colegelor ori şefei şi, de aceea, vă recomand să acordaţi atenţie răspunsului pe care îl daţi unei venusiene.

De exemplu, un dentist va fi foarte apreciat de pacientele sale dacă se comportă prietenos cu asistentele lui, pentru că femeile sunt foarte atente la modul în care sunt tra-taţi oamenii. Succesul ţine în mare parte de recomandările pe care le primeşti de la cei cu care ai intrat deja în contact.

În multe cazuri, pentru a încălzi un pic atmosfera peşterii e nevoie doar de câteva cuvinte prietenoase de genul: „Vrei, te rog, să...” sau „Nicio problemă”, „Mulţumesc”. „Bine” sau „Ai făcut o treabă bună”.

Când un bărbat e retras în peşteră nu-şi dă seama cât de mult îi afectează pe ceilalţi. O atitudine pozitivă la locul de muncă are un impact covârşitor asupra succesului. Bărbaţii din poziţiile de conducere îşi sabotează propriul succes pentru că nu îşi dau seama cum este interpretat comportamentul lor.

Reacţia femeilor la spaţiul peşterii

Comportamentul bărbaţilor poate fi interpretat în foarte multe feluri, din care vă dau câteva exemple:

1. O exclude. O femeie se poate simţi exclusă, neapreciată la adevărata valoare şi nerespectată. Se va integra greu şi nu va participa la rezolvarea problemelor.

2. Nu îi pasă. O femeie simte că lui nu îi pasă de ea şi că sugestiile ei sunt inutile.

3. Nu are timp. O femeie crede că el nu are timp să o asculte şi că nu e interesat de ajutorul ei.

4. E impersonal. O femeie consideră că lui nu îi pasă decât de rezultate şi că nevoile ei nu sunt deloc importante. Astfel, ea îşi va pierde încrederea şi respectul pentru el

5. Intimidează. O femeie se poate simţi intimidată, de parcă nimic din ceea ce face nu e destul de bun. Se creează tensiune şi distantă între cei doi.

6. Nu o înţelege. O femeie va crede că el nu îi înţelege motivele. Dacă trebuie să muncească alături de cineva, atunci ea trebuie să se simtă înţeleasă de acel cineva ca să se simtă în largul ei.

7. E inabordabil. În aceste condiţii, o femeie nu va putea să-şi exprime liber poziţia şi se va simţi tot mai frustrată.

8. Nu se implică. O femeie are nevoie să simtă implicarea personală şi entuziasmul lui, dar, deşi el se poate simţi astfel, nu o va arăta.

9. Nu e receptiv. O şefă poate considera că

bărbatul nu e receptiv la îndrumările ei şi că nu-i respectă poziţia, iar colegele se pot simţi ignorate.

10. Emite judecaţi. Angajatele pot crede că slujbele lor sunt în pericol şi intră în panică. Ca rezultat îşi vor dezvolta un mecanism de apărare pentru că se vor simţi acuzate pe nedrept

11. E supărat. O femeie va lua retragerea în peşteră ca pe un afront personal; va considera că e supărat şi că nu mai vrea să vorbească cu ea.

12. E disperat. Angajatele, şefele sau clientele presupun că există o problemă foarte mare.

13. Are resentimente. O femeie poate conchide că un bărbat are resentimente şi de aceea pare atât de indiferent. Asta o va determina să devină defensivă şi temătoare.

14. Se îndepărtează. Când un bărbat e în peşteră toată atenţia lui e concentrată asupra problemei pe care o are de rezolvat.

Dacă bărbaţii vor revedea lista aceasta din când în când, vor fi motivări să aibă o atitudine mai binevoitoare, să se abţină de la bombăneli şi să îmbunătăţească relaţiile cu colegele, demonstrând mai multă răbdare şi căldură. La fel, când femeile vor revizui cele spuse mai sus îşi vor aminti că bărbaţii sunt de pe Marte şi că e posibil să le interpreteze greşit acţiunile.

Implicarea şi excluderea

Atunci când un bărbat rezolvă singur o problemă, femeia se poate simţi exclusă şi neapreciată. El îi pare nepăsător şi detaşat pentru că, dacă nu înţelegem ceva, ne imaginăm, în general, situaţia cea mai rea posibilă. Astfel, bărbaţii sunt adeseori neînţeleşi, sunt consideraţi mai nepăsători decât sunt de fapt.

În acelaşi mod, bărbatul presupune că o colegă

este incapabilă să rezolve problema pentru că vorbeşte despre ea în loc să acţioneze. El nu conştientizează că ea are deja o soluţie pregătită şi doreşte doar să-i implice şi pe ceilalţi în procesul rezolvării.

Să enumerăm nişte exemple de implicare şi excludere:

Karen e la departamentul vânzări. Ea primeşte o circulară ce o anunţă că vânzările au scăzut într-o anumită zonă. Prima ei reacţie e să vorbească despre această problemă cu şeful şi colegii ei. După discuţia cu colegii, programează o întâlnire cu managerul.

Înainte de această întâlnire are deja o soluţie, însă datorită gravităţii situaţiei, consideră că şeful ei, Jérôme, trebuie implicat în găsirea unei rezolvări.

Excluderea cuiva în asemenea împrejurări e o ofensă pe Venus, chiar dacă soluţia e evidentă.

Pe Venus excluderea cuiva e o ofensă, chiar dacă soluţia e evidentă.

Când intră în biroul lui Jérôme, îi prezintă acestuia problema şi îi cere părerea cu privire la ce e de făcut. El dă soluţia evidentă şi ea e de acord. Apoi trece la rezolvarea propriu-zisă.

În ochii ei a făcut ceea ce trebuia pentru a demonstra că îi pasă şi că e competentă, dar în ochii lui Jérôme ea pare exact invers. El se întreabă de ce a venit la el dacă soluţia era evidentă. I se pare doar că a pierdut timpul şi că nu e capabilă să-şi facă treaba.

Această situaţie putea fi evitată dacă Karen ar fi vorbit mai puţin despre problemă şi ar fi prezentat soluţia ei înainte să-i ceară lui Jérôme sfatul. Astfel şeful ei ar fi înţeles că e într-adevăr competentă.

Pentru femei este esenţial să-şi aducă aminte că, atunci când au de-a face cu un bărbat, e important să vorbească mai mult despre soluţie decât despre

problemă în sine, pentru a nu lăsă impresia de incompetenţă sau neprofesionalism.

Când ai de-a face cu un bărbat, e mai important să vorbeşti despre soluţie decât despre problemă.

Să întoarcem roata şi să ne imaginăm că Jérôme a primit circulara şi Karen e managerul:

Jérôme e la departamentul vânzări. El primeşte o circulară care îl anunţă că vânzările au scăzut într-o amumită zonă. Lasă baltă tot ce făcea şi încearcă să găsească o soluţie. Când şefa lui, Karen, află că a renunţat la ceea ce făcea ca să se ocupe de noua problemă, primul lucru la care se gândeşte este „De ce nu a venit la mine? De ce nu mi-a cerut ajutorul? Cum a putut să-şi lase de-o parte responsabilităţile? Trebuie să am o discuţie cu el”.

La întâlnire, lerome se simte neapreciat pentru că a luat iniţiativa, iar Karen pune o grămadă de întrebări care-l fac să se simtă ca la un adevărat interogatoriu. Raţionamentul lui e: „De ce să vorbesc despre problemă când pot să o rezolv singur?”

Raţionamentul bărbatului e: „De ce să vorbesc despre problemă când pot să o rezolv?”

În loc să fie răsplătit, Jérôme se simte pedepsit. Karen simte împotrivirea lui faţă de interesul şi contribuţia ei şi trage concluzia că nu e un bun colaborator. În loc de o apropiere, această discuţie produce o tensiune datorată nerespectării diferenţelor.

În acest exemplu, Jérôme s-a desemnat pe sine responsabil de rezolvarea problemei şi a făcut ceea ce trebuia făcut pe Marte, fără să ţină cont că şefa lui e de pe altă planetă. Karen se aştepta să vorbească cu ea mai întâi şi să găsească soluţia împreună.

Jérôme putea evita conflictul dacă ar fi anunţat-o

pe Karen că e problemă la departamentul vânzări şi că el o să o rezolve. Era nevoie doar de simplă notă informativă.

Avantajele şi dezavantajele dezbaterii asupra unei probleme

Pe Venus, dezbaterea pe marginea unei probleme e un mod de eliberare de stres, dar pe Pământ, unde muncim împreună, are unele avantaje, dar şi dezavantaje:

1. Avantaj: Prin includerea celorlalţi în discuţie se ajunge la o mai bună cunoaştere a problemei, care poate duce uneori la nişte soluţii evidente. În acest caz, mai multe capete pot produce o soluţie efectivă şi eficientă.

Dezavantaj: Prin includerea celorlalţi în discuţie, punctele de vedere diferite pot da naştere unor conflicte. De asemenea, unii participanţi se pot simţi ignoraţi şi rezolvarea problemei va dura mult mai mult timp. Dezacordurile sau conflictele sunt inevitabile şi irosesc mult timp preţios. Toate acestea pot fi evitate dacă faci pur şi simplu ceea ce crezi tu că e mai bine.

2. Avantaj: Dacă împărtăşeşti şi altora problema, te vei bucura de sprijinul lor pentru găsirea soluţiei, pentru că, dacă ceilalţi sunt la curent cu situaţia ta, cu siguranţă se vor oferi să te ajute.

Dezavantaj: Ceilalţi se vor simţi motivaţi să-şi împărtăşească propriile probleme, în loc să-ţi ofere soluţii. Situaţia se înrăutăţeşte, iar o rezolvare rapidă nu mai e posibilă.

Uneori, dezbaterile pe marginea unei probleme măresc amploarea acesteia, iar cel care a provocat discuţia va fi considerat o cauză a încurcăturilor, mai degrabă decât cineva care încearcă să le dezlege. În plus, cei care doreau să acţioneze, să găsească o rezolvare rapidă vor considera că au pierdut timpul

degeaba.

Când o dilemă ia proporţii, nu se mai găseşte nicio soluţie, pentru că lumea e preocupată de construcţia problemei şi nu de rezolvarea ei. În acest caz, e nevoie de minimalizarea crizei şi de soluţii practice pentru rezolvarea ei.

3. Avantaj: Un bun lider ştie că secretul motivării subalternilor săi este implicarea lor în găsirea de soluţionări posibile pentru situaţia creată.

Dezavantaj: Imaginea ta de persoană competentă poate avea de suferit dacă vei cere sfatul celor din jur. După cum am mai spus, expunerea problemelor e un semn de slăbiciune pe Marte, iar adversarii tăi pot folosi acest lucru împotriva ta.

Ei pot încerca să demonstreze că sunt mai bine pregătiţi decât tine şi că merită să-ţi ia locul. Dacă îţi împărtăşeşti dificultăţile, devii mai vulnerabil diferitelor atacuri, pentru că lumea din spaţiul profesional e plină de reci uni.

4. Avantaj: Participarea întregii colectivităţi la rezolvarea problemei îmbunătăţeşte comunicarea şi dezvoltă relaţiile colegiale. Sporeşte încrederea în ceilalţi şi se dezvoltă cooperarea şi colaborarea în cadrul firmei. Tot mai multe companii şi-au dat seama de beneficiile pe care le poate aduce o echipă unită şi au dezvoltat programe prin care angajaţii lor pot petrece mai multe momente împreună în timpul şi în afara orelor de muncă.

Dezavantaj: Familiaritatea dă naştere sentimentului de confort şi egalitate. Însă, dacă există privilegii în cadrul companiei se poate naşte invidia, iar atmosfera de căldură e înlocuită de resentimente. Când un şef îşi ex-pune problemele poate crea disensiuni, pentru că angajaţii au nevoie de un lider care să fie stăpân pe situaţie.

Dacă împărtăşeşte prea multe informaţii despre situaţiile de criză, liderul poate părea incompetent în ochii angajaţilor săi. De asemenea, poate crea panică şi frustrare. Prin urmare, el trebuie să fie încrezător şi să scoată întotdeauna în evidenţă progresele.

5. Avantaj: Tot mai multe femei ocupă funcţii de conducere, deşi nu sunt întotdeauna acceptate de bărbaţi. Muncind în echipă, marţiemi vor învăţa treptat să accepte punctele de vedere ale femeilor. şi îşi vor dea seama cât de valoroase sunt ideile acestora şi cât de benefică este dezbaterea situaţiilor dificile.

Dezavantaj: Pe Marte sunt apreciaţi şi susţinuţi cei care găsesc soluţia cea mai bună. Dacă nu ai nicio propunere eşti considerat slab. Dacă vorbeşti despre problemele tale vei fi tratat ca incompetent. Atunci când femeile-manager vorbesc deschis despre dificultăţi bărbaţii văd asta ca un semn al incompetenţei lor, ajungând să le respecte mai puţin.

Munca în echipă

Lucrul în echipă e respectat şi pe Marte şi pe Venus, ilar se înfăptuieşte diferit. Pe Marte se referă la diviziunea numai în funcţie de talentele şi capacităţile fiecăruia; marţienii lucrează împreună, dar nu îşi împart sau schimbă atribuţiunile. Ca la fotbal, un atacant agresiv nu va putea face o treabă bună în defensivă.

Pe Venus, lucrul în echipă presupune participarea în mod egal la rezolvarea sarcinilor. Totul e soluţionat împreună, fără să existe o distincţie clară între responsabilităţile fiecăreia. Din acest punct de vedere, venusiene-le sunt mai fluide şi flexibile. Această formă egalitaristă a muncii în echipă e total diferită de idealul marţian.

Un atacant agresiv nu va putea face o treabă bună în defensivă.

O femeie care lucrează singură sau o femeie-manager are şi ea nevoie să ştie că poate conta pe cineva cu care să-şi dezbată problemele. Bărbaţii, însă, vor percepe acest lucru ca pe o dovadă de slăbiciune, în loc să îl vadă ca pe o strategie utilă de rezolvare a problemelor sau ca pe o eliberare de stres.

Un bărbat care lucrează într-o echipă va avea nevoie să ştie clar care sunt responsabilităţile, pentru că are nevoie de un spaţiu delimitat în care să fie lider şi singur responsabil pentru rezultate. Discuţiile din cadrul grupului îi vor părea în continuare lipsite de o utilitate practică.

Concluzia este că avem scopuri şi nevoi diferite care trebuie acceptate pentru a lucra eficient împreună. Astfel, dacă respectă momentele de individualism ale bărbatului, femeia nu va tRebui să-şi sacrifice nevoia de colaborare şi cooperare. La fel, bărbatul nu va renunţa la instinctul de a rezolva singur problemele, dacă realizează că femeile vor doar să fie ascultate, nu neapărat ajutate.

Sentimentele la locul de muncă

Sensibilitatea este un dat natural al fiinţelor umane, dar e exprimată diferit de femei şi bărbaţi, mai ales la locul de muncă. Exprimarea sentimentelor este cea mai bună modalitate de a stabili o legătură interumană bazată pe încredere, cooperare şi siguranţă. Această legătură stă la baza îmbunătăţirii mediului profesional, la baza creşterii productivităţii şi contribuie eficient la scăderea nivelului de stres.

Sentimentele pot fi transmise nu doar prin cuvinte, ci şi prin gesturi, expresii ale feţei şi tonuri ale vocii. Se estimează că doar douăzeci la sută din comunicare se bazează pe cuvinte.

Acestea sunt într-adevăr importante, dar nu precum comunicarea non-verbală. Un zâmbet, un

acces de râs, un murmur aprobator, un ton îndrăzneţ al vocii sau o strângere de mână pot fi mult mai sugestive decât o prezentare elaborată. Sentimentele pe care le exprimi îşi vor găsi ecou în celălalt.

Majoritatea managerilor vor asculta cu atenţie toate argumentele, dar când trebuie să semneze un contract important se bazează tot pe intuiţie, tot pe inspiraţia de moment.

Exprimarea sentimentelor pe Marte şi pe Venus

Pe Marte doar exprimarea sentimentelor pozitive generează încredere şi respect, în timp ce pe Venus ambele tipuri de sentimente – pozitive şi negative – ajută la consolidarea relaţiilor. În general, bărbaţii preferă semne de încredere, bucurie, satisfacţie, mândrie sau relaxare şi nu de tristeţe, frustrare sau nervozitate.

Un bărbat va exprima aproape tot timpul sentimente pozitive, dar când se întâmplă să nu aibă o stare de spirit bună îşi va explica frustrarea într-un mod impersonal, cu unele rezerve, având grijă să nu rănească orgoliul celorlalţi.

Bărbaţii îşi exprimă instinctiv sentimentele negative într-o manieră impersonală.

Pe Venus nu se face o distincţie calitativă. Nimic nu este alb sau negru. Pentru femei orice sentiment, pozitiv sau negativ, e o oportunitate de apropiere, de comunicare cu celălalt. Nu se fac distincţii între emoţii personale sau impersonale şi nu e un tabu să exprimi vulnerabilitate sau sentimente negative. Spre deosebire de bărbaţi, femeile nu consideră împărtăşirea sentimentelor o formă de vulnerabilitate.

Sentimente personale sau impersonale

E uşor să delimitezi între sentimentele pozitive şi cele negative, dar e dificil să separi emoţiile personale

de cele impersonale. Majoritatea bărbaţilor ascund instinctiv detaliile prea intime şi le exprimă liber pe cele care nu-i afectează personal. Femeile acţionează viceversa. Problema care apare e din nou interpretarea şi înţelegerea greşită a celuilalt.

Majoritatea bărbaţilor ascund instinctiv detaliile prea intime şi le exprimă liber pe cele care nu-i afectează personal.

Iată nişte exemple de sentimente personale şi impersonale. În fiecare dintre cazuri fraza „Scrisoarea s-a pierdut. Nu ştiu ce putem să facem” e însoţită de o emoţie diferită, de fapt de un înţeles diferit atribuit emoţiei respective, în funcţie de planetă.

Sentimente impersonale

Când spune: „Scrisoarea s-a pierdut. Nu ştiu ce putem să facem”, el este:

frustrat pentru că s-a pierdut scrisoarea şi a pierdut o oportunitate să...

dezamăgit pentru că vânzările au scăzut în ultimele câteva luni îngrijorat că proiectul nu va fi terminat la timp jenat că finalul proiectului nu a fost cel aşteptat datorită pierderii scrisorii

Sentimente personale

Când spune: „Scrisoarea s-a pierdut Nu ştiu ce putem să facem”, ea este:

frustrată pentru că a cerut scrisoarea şi crede că nu e ascultată.

dezamăgită că eforturile ei de creştere a vânzărilor nu au fost aplicate îngrijorată că ea va fi de vină dacă nu termină proiectul la timp şi-şi va pierde slujba jenată că ceilalţi o vor considera incapabilă şi nepăsătoare

Sentimente impersonale nervos pentru că fără scrisoare proiectul nu va putea fi finalizat supărat pentru că a pierdut atâta timp şi proiectul nu va putea

fi terminat temător pentru că nu ştie dacă o să poată recupera timpul pierdut plin de regrete că s-a pierdut scrisoarea şi proiectul nu va fi terminat la timp furios pentru că s-a pierdut scrisoarea şi compania concurentă va obţine contractul dezamăgit pentru că s-a implicat foarte mult în proiect şi a eşuat speriat pentru că imaginea companiei va avea de suferit şi poate nu va mai avea o şansă ca asta nervoasă pentru că fără scrisoare îşi va pierde credibilitatea supărată pentru că şi-a dezamăgit colegii şi a pierdut timpul degeaba temătoare pentru că ar putea pierde respectul colegilor ei plină de regrete că s-a pierdut scrisoarea şi pentru că simte că nu mai poate face nimic furioasă că s-a pierdut scrisoarea pentru că muncise foarte mult. Probabil va pierde şi şansa de promovare dezamăgită pentru că s-a implicat foarte mult în proiect şi meritele ei nu vor fi recunoscute speriată pentru că imaginea companiei va avea de suferit şi pentru că nu va putea avea încredere în nimeni din departamentul ei

Sentimente impersonale ruşinat pentru că proiectul a eşuat şi toată compania va avea de suferit

Sentimente personale ruşinată pentru că proiectul a eşuat şi ea pare neprofesionistă

Fiecare dintre exemplele de mai sus arată diferenţele de gândire dintre cele două sexe. Femeile aud reproşuri în afirmaţiile impersonale, la fel cum pentru bărbaţi ele rezidă în răspunsurile prea personale.

Ignorând aceste diferenţe, femeile se vor simţi adeseori atacate pentru că iau la modul personal spusele martienilor. Un alt bărbat nu ar face acest lucru. Doi marţieni se pot certa pe un ton foarte negativ, dar niciunul nu se va simţi atacat şi nu va deveni defensiv. Această discuţie în contradictoriu

poate fi alarmantă pentru o femeie care asistă la ea, dar nu şi pentru alţi bărbaţi care îşi dau seama că totul e în regulă. Ei nu vor interveni decât dacă tensiunea şi conflictul ating cote maxime.

Contrar femeilor, ei se simt atacaţi doar când discuţia devine foarte personală. Un exemplu în această direcţie e dat într-un cântec de-al faimoasei cântăreţe Barbara Streisand, care susţine că bărbaţii sunt respectaţi atunci când îşi exprimă furia, în timp ce femeile sunt privite într-o lumină negativă atunci când se ceartă. Din păcate, acesta nu este doar un cântec; se întâmplă zilnic în viaţa reală, dar există o metodă de împăcare a marţienilor şi venusienelor.

Nu toate femeile sunt judecate negativ atunci când sunt furioase. Unele dau impresia de putere, mai ales dacă se exprimă într-un mod impersonal. Atunci ele sunt ascultate şi respectate de marţieni. Furia nu trebuie să rezulte din durere sau răni personale pentru că, în acest caz, impresia de autoritate se pierde şi respectul celorlalţi de asemenea.

O femeie furioasă e văzută într-o lumină negativă, în timp ce un bărbat furios este mai respectat **de către ceilalţi.**

Marţienii consideră că atunci când o femeie îşi exprimă furia într-un mod personal, râu face altceva decât să-i acuze pe cei din jur, şi să nu-şi mai recunoască partea ei de vină. O furie exprimată impersonal este rezultatul situaţiei tensionate şi denotă putere şi convingere. Nu este cazul să exprimaţi sentimente şi trăiri afective la locul de muncă.

În general, vă puteţi da seama de ceea ce e adecvat să spuneţi şi ce nu în funcţie de împrejurări. Dacă doriţi să câştigaţi respectul unui marţian, atunci nu e cazul să vă exprimaţi prea personal, pentru că

spusele voastre pot fi interpretate greşit. Când un bărbat aude acuze personale, consideră că sunteţi egoiste, că vă plângeţi de milă sau că vreţi să aruncaţi vina pe altcineva şi, în consecinţă, vă va trata cu distantă. Cu femeile lucrurile stau exact invers. Dacă aud o exprimare impersonală, consideră că bărbatul respectiv este nepăsător şi rece, aruncând vina, indirect, pe altceva sau altcineva.

Personajul jucat de Jack Nicholson în filmul Mai bine au se poate explică cum poate înţelege atât de bine femeile: „Mă gândesc la unul din prietenii mei şi apoi renunţ la raţiunea şi simţul lui de responsabilitate. Astfel rezultă modul de gândire şi de acţiune al unei femei”. Deşi nu este corect, acest raţionament este foarte răspândit în rândul bărbaţilor. Din fericire, el poate fi corectat printr-o mai bună înţelegere a diferenţelor dintre noi. Sentimentele personale şi impersonale trebuie înţelese corect pentru ca iluzia învinuirii şi a acuzelor să fie spui-berată şi pentru ca atmosfera de armonie să domine din nou la locul de muncă.

Cine acuză pe cine

Una dintre cele mai importante probleme este tendinţa de a deveni defensivi. Când se apără, bărbaţii tind să aducă acuze personale, acuze la care femeile reacţionează într-un mod impersonal. Ele se distanţează datorită lipsei lui de sensibilitate şi consideraţie. Evident aceasta este doar o impresie. Bărbaţii au şi ei sentimente, însă, dacă nu este absolut necesar, nu le vor exprima. Acesta este codul profesional al unui marţian. Ca să fie un bun profesionist, bărbatul nu trebuie să se gândească la sine, ci să se concentreze asupra sarcinii pe care o are de îndeplinit.

Pe Venus, codul este diferit. Ea va deveni

impersonală doar dacă nu se simte tratată cum se cuvine, dar nici în acest caz nu va recurge la învinuiri. Faptul că exprimă ceea ce simte este adeseori interpretat ca acuză, deşi ea nu doreşte să spună decât: „Nu te acuz de nimic, doar vreau să ştii ce simt”. La fel, femeile se simt atacate atunci când un coleg de-al lor este supărat şi vrea doar să-şi explice punctul de vedere. Ele consideră că „el vrea să aibă dreptate” şi că „nu poate fi contrazis”, că nu le ascultă şi că nu îl interesează părerea lor.

Cum să oferi şi cum să primeşti ajutor

Exprimarea sentimentelor personale este modul prin care femeile cer şi acordă sprijin şi, de asemenea, este un vot de încredere acordat celorlalţi.

În astfel de momente, bărbaţii pot să facă unele mici concesii pentru a întări legăturile profesionale.

În general, ei nu răspund pozitiv emotivităţii unei colege pentru că, instinctiv, ei nu aşteaptă un sprijin atunci când îşi exprimă sentimentele negative. De exemplu, atunci când e dezamăgit, el nu aşteaptă o dovadă de empatie şi nu vrea să audă: „Ştiu că eşti dezamăgit”. Pe planeta lui, acest tip de sprijin e considerat înjositor şi nu îl va face să se simtă mai bine, din contră, va avea o atitudine ofensivă.

Aceleaşi cuvinte, însă, pot să liniştească o femeie şi să o facă să se simtă susţinută.

Să analizăm o serie de cuvinte care o vor face pe o femeie să se simtă mai bine. Totul începe prin identificarea tonului pe care se exprimă femeia, iar dacă adăugaţi şi câteva cuvinte de încurajare, cu siguranţă îi veţi câştiga încrederea şi aprecierea.

Cum să sprijini o venusiană

Să luăm cazul în care o femeie spune: „Scrisoarea s-a pierdut. Nu ştiu ce mai pot să fac”. Prima coloană conţine interpretarea emoţiilor pe care

ea le transmite, iar a doua, sugestii de răspunsuri care o vor face să se simtă mai bine.

Ce transmite:

Pe un ton de frustrare spune că documentele s-au pierdut. Avea nevoie de ele şi le ceruse, dar are impresia că nimeni nu a ascultat-o.

Răspunsuri:

El poate spune: „Trebuie să fie foarte frustrant să fi cerut exact acea scrisoare. Poate data viitoare te vor asculta”.

Ce transmite:

E dezamăgită că eforturile ei de a îmbunătăţi departamentul vânzări nu au avut niciun rezultat.

E îngrijorată că va fi acuzată că nu a terminat proiectul şi că îşi poate pierde slujba.

Îi e ruşine că va fi percepută ca incapabilă şi ineficientă.

E nervoasă pentru că fără scrisoare îşi va pierde toată credibilitatea.

E supărată pentru că spera să se termine cu bine, şi simte că şi-a pierdut timpul degeaba.

Răspunsuri:

El poate spione: „Probabil eşti dezamăgită că ai avut atât de multe idei bune şi ei nu te-au ascultat Poate de acum se vor schimba lucrurile”.

El poate spune: „Ţi-e teamă că o să-ţi pierzi slujba?

Toată lumea e îngrijorată din pricina asta. Dar chiar dacă nu vei termina la timp, toată lumea ştie că nu a fost vina ta. Faci o treabă bună”.

El poate spune: „N-ai de ce să-ţi fie ruşine. Nu a fost vina ta. Toată lumea ştie cât de mult ai muncit la proiectul acesta”.

El poate spune: „Ai tot dreptul să fii supărată. Ştiu că nu e vina ta şi e nedrept ceea ce ţi se întâmplă

pentru că ai făcut o treabă bună”.

El poate spune: „Ştiu că doreai să se termine cu bine, dar nu fi supărată, pentru că ai făcut tot ce ai putut”.

Răspunsuri:

Ce transmite:

Îi e teamă că nu va avea destul timp să remedieze situaţia şi ceilalţi vor fi dezamăgiţi.

Pe un ton de regret spune că s-a pierdut scrisoarea şi că se simte neputincioasă.

Scandalizată şi furioasă, spune că a muncit atât de mult degeaba şi că nu va primi promovarea.

Se simte rănită pentru că a muncit atât de mult la acest proiect şi, probabil, clienţii vor semna contractul cu o firmă concurentă.

Pe un ton neliniştit susţine că îi e teamă că nu va putea avea încredere în colegii ei.

El poate spune: „Ştiu că ţi-e teamă, dar trebuie să înţelegi că nu iese totul perfect întotdeauna.

Cred totuşi că va fi bine”.

El poate spune: „Ştiu că-ţi pare rău, dar nu o poţi aduce înapoi decât printr-un miracol şi nimeni nu se aşteaptă să faci magie.

El poate spune: „Şi eu aş fi furios în locul tău. Să munceşti atât şi să se întâmple asta... Cred totuşi că şefii vor aprecia tot ceea ce ai făcut până acum şi te vor avansa.

El poate spune: „Probabil te simţi foarte rău. Ai muncit atât şi acum poţi pierde contractul. Nu meriţi asta.

Sunt convins că lucrurile se vor rezolva până la urmă.

El poate spune: „E înfricoşător. Toţi sunt atât de ocupaţi şi nu poţi avea încredere că-şi vor aminti tot ceea ce-i rogi. Poate lucrurile se vor îmbunătăţi pe

viitor.

Ce transmite: Răspunsuri:

Îi e ruşine pentru că proiectul a eşuat şi acum pare a fi neprofesionistă.

El poate spune: „Ştiu că te simţi rău, dar ai făcut tot ce e omeneşte posibil. Nimeni nu se aşteptă la perfecţiune. Eşti profesionistă şi competentă şi modul în care ai lucrat la proiect demonstrează acest lucru.

În momente de tensiune o femeie are nevoie de semne de apreciere şi consideraţie. Pe Venus, comunicarea sentimentelor e un lucru obişnuit; îi arăţi cuiva că îţi pasă participând afectiv la stările prin care trece, dar şi prin câteva remarci care să liniştească.

Îi arăţi unei femei că îţi pasă participând afectiv la stările prin care trece.

Remarcile de mai sus nu funcţionează în cazul bărbaţilor. Martienii îşi măsoară valoarea în funcţie de competenţă şi abilităţi, şi faptul de a le oferi un ajutor pe care ei nu l-au cerut e interpretat ca ofensă. Ei nu aşteaptă un comentariu care să-i liniştească, ci un altfel de susţinere: o încurajare.

Această încurajare îi ajută să-şi menţină imaginea. Li se recunoaşte faptul că trec prin momente dificile, dar că sunt capabili să rezolve până la urmă situaţia. În comparaţie cu aceste încurajări, răspunsurile date de femei pot fi interpretate ca lipsă de încredere sau critică la adresa modului în care au ales să rezolve problema.

Martienii văd în comentariile femeilor dovezi de neîncredere.

O mare greşeală pe Marte e să atragi atenţia asupra sentimentelor negative ale celuilalt, pentru că bărbaţii încearcă, pe cât posibil, să ignore acest tip de sentimente. Dacă acorzi prea multă importanţă sentimentelor negative, problema va lua amploare şi

eşecul va fi simţit mai profund. Bărbaţilor li se pare inutil şi nepotrivit să le spui: „Ştiu că suferi, lasă-mă să te ajut”.

Pe Marte, participarea afectivă la problemele celuilalt nu e indicată. Când un bărbat e decepţionat, e absolut inutil să vă simţiţi decepţionate „pentru el”. Dacă e fericit, puteţi fi fericite pentru el, dar când e trist, faptul de a vă întrista şi voi vă înrăutăţi lucrurile.

Bărbaţii nu reacţionează în acelaşi fel ca femeile şi nu le place să fie copleşiţi de compasiunea acestora. De aceea ei nu îşi împărtăşesc sentimentele şi din acelaşi motiv nu sunt capabili să dea un răspuns empatic.

Nu vreau să insinuez că niciun bărbat nu va aprecia demonstraţiile de susţinere şi înţelegere ale colegelor lui, dar vă sfătuiesc să daţi dovadă de intuiţie şi să observaţi când e cazul să vă retrageri, şi să-i respectaţi nevoia de a fi lăsat singur. Nu trebuie să luaţi retragerea lui ca pe un atac personal. Puteţi să vă cereţi simplu scuze printr-o frază de genul: „Scuză-mă. M-am lăsat luată de val”.

Dacă îţi ceri scuze scurt şi imediat, vei putea să repari greşeala.

Cum poţi sprijini un marţian

Aşa cum femeilor le place să le linişteşti atunci când sunt stresate, bărbaţilor le place să fie încurajaţi. Faptul de a-i aprecia este tot un mod prin care se simt încurajaţi.

În situaţii de stres au nevoie, mai mult ca oricând, de încurajări. Spre deosebire de răspunsurile de pe Venus, un răspuns încurajator conţine mesajul: „Sunt sigură că poţi să rezolvi această problemă fără ajutorul meu”. De asemenea, el transmite sentimente ca încredere, acceptare şi apreciere.

Spre deosebire de răspunsurile de pe Venus, un

răspuns încurajator conţine mesajul: „Sunt sigură că poţi să rezolvi această problemă fără ajutorul meu”.

Trebuie să ţineţi minte că uneori cuvintele nu sunt de ajuns. Tonul e foarte important şi dacă vreţi să-l încurajaţi e mai bine să nu exprimaţi participarea afectivă la sentimentele lui; încercaţi mai degrabă un ton glumeţ, jucăuş. Empatia impune un ton grav, în timp ce încurajările au un ton mai cald şi prietenos. Imaginaţi-vă că trebuie să răspundeţi celui mai mare expert într-un domeniu. Nu aveţi de ce să vă fie milă de el. Să analizăm nişte exemple.

El simte:

Este frustrat pentru că s-a pierdut scrisoarea şi compania poate pierde contract tul.

Este dezamăgit pentru că vânzările au scăzut în ultimele câteva luni»

Este îngrijorat că proiectul nu va fi terminat la timp.

Ea îl poate încuraja prin:

Poate spune pe un ton uşurat: „Sunt foarte bucuroasă că nu sunt în locul tău”.

Poate spune pe un ton neutru: „Câteodată câştigi şi câteodată pierzi. Asta e natura lucrurilor”.

Poate spune pe un ton încrezător: „Nu sunt îngrijorată. Te descurci tu” i I simte:

Este jenat că finalul proiectului nu a fost cel aşteptat datorită pierderii scrisorii.

Este nervos pentru că fără scrisoare nu-şi poate demonstra competenţa.

Este trist pentru că a pierdut atâta timp şi nu are timp să refacă proiectul.

Este temător pentru că nu ştie dacă o să poată recupera timpul pierdut.

Este plin de regrete că s-a pierdut scrisoarea şi proiectul nu va fi terminat la timp.

Este furios pentru că s-a pierdut scrisoarea şi compania concurentă va obţine contractul.

Este dezamăgit pentru că s-a implicat foarte mult în proiect şi a eşuat.

Ea îl poate încuraja prin:

Poate spune pe un ton prietenesc: „Ei bine, nu poţi să câştigi întotdeauna”.

Poate spune pe un ton glumeţ: „Cred că de-asta eşti plătit”.

Poate spune pe un ton neutru: „Ai făcut tot ce e omeneşte posibil”.

Poate spune pe un ton plin de speranţă: „Nu e totul pierdut”.

Poate spune pe un ton degajat: „Nu e sfârşitul lumii”.

Poate spune pe un ton amuzat: „Sunt bucuroasă că nu am pierdut eu scrisoarea”.

Poate spune pe un ton relaxat: „Nu-ţi face griji; o să supravieţuieşti”.

El simte:

Este speriat pentru că imaginea companiei va avea de suferit şi poate nu va mai avea o şansă ca asta.

Este ruşinat pentru că proiectul a eşuat şi toată compania va avea de suferit.

Ea îl poate încuraja prin:

Poate spune pe un ton încrezător. „O să mai fie alte oportunităţi»? **

Poate spune pe un ton resemnat: „Se mai întâmplă să greşim. Asta-i viaţa”.

Când glumeşte şi îi încurajează într-un mod simplu şi dinamic, femeia este mai apreciată de colegii ei. Exersând astfel de răspunsuri ea poate înţelege de ce bărbaţii sunt atât de reticenţi la gesturile şi cuvintele care sunt folositoare pe Venus.

Exprimarea sentimentelor la locul de muncă

Cel mai bun mod de a ieşi în evidenţă la locul de muncă este exprimarea sentimentelor pozitive. Atunci când ai încredere în tine, când te simţi bine cu tine însuţi şi când îţi place ceea ce faci, îi determini şi pe ceilalţi să se comporte la fel. Dacă eşti calm, devii o oază de linişte către care se îndreaptă toţi colegii în momente de criză, şi la fel se întâmplă dacă ştii să profiţi de oportunităţile ce ţi se oferă.

Dacă te simţi bine cu tine însuţi şi dacă îţi place ceea ce faci, îi determini şi pe ceilalţi să se comporte la fel.

Sentimentele pot fi împărtăşite prin cuvinte, dar de cele mai multe ori tonul vocii şi reacţiile fetei sunt mai importante. De exemplu, după ce ai terminat un proiect poţi răsufla uşurat sau poţi exprima exasperare, prin acelaşi gest de respiraţie adâncă, dar cu tonuri diferite. Un simplu suspin poate conţine sentimente negative, neutre sau pozitive, în funcţie de intonaţie.

Iată o scurtă listă cu interpretările pe care bărbaţii le dauemoţiilor negative:

Sentimente negative exprimate de femeie:

Regretă şi se simte stânjenită.

E îngrijorată şi temătoare.

Se simte rănită, e dezamăgită şi tristă.

E nervoasa şi exprima frustrare şi resentimente

Interpretarea unui marţian:

A eşuat şi e incompetentă.

Consideră că e nesigură, neajutorată şi slabă.

Crede că îi acuză pe ceilalţi pentru problemele ei.

I se pare că-şi plânge de milă în loc să facă ceva constructiv.

Abţinerea de la sentimente negative

Pe Marte sentimentele negative exprimă slăbiciune şi, de aceea, sunt evitate. Din acest punct de vedere, bărbaţii par mai echilibraţi. Ei reuşesc să se abţină de la izbucniri de furie sau dezamăgire şi să se concentreze asupra unor activităţi plăcute şi relaxante care nu au legătură directă cu munca lor. După un timp îşi vor putea judeca la rece sentimentele şi vor putea analiza ceea ce s-a întâmplat dintr-o perspectivă pozitivă.

Unii bărbaţi, consideraţi de colegii lor mai slabi şi nesiguri, vor avea parte de acelaşi tratament ca şi femeile, pentru că pe Marte, un profesionist trebuie să fie capabil să-şi facă treaba bine, indiferent de ceea ce simte de fapt. Moto-ul lor este: „Spectacolul trebuie să continue”.

Pe Marte, un profesionist trebuie să fie capabil să-şi facă treaba bine, indiferent de ceea ce simte de fapt.

Când vine vorba de exprimarea sentimentelor negative la locul de muncă, femeile şi bărbaţii sunt judecaţi după aceleaşi criterii, iar lipsa de sânge rece e asociată lipsei de profesionalism. Dacă nu poate să-şi stăpânească sensibilitatea, un marţian va pierde respectul colegilor lui, iar dacă nu are o calitate extraordinară, care să-l facă indispensabil în domeniul lui, nici nu va reuşi să dobândească succesul dorit.

Din această perspectivă, lucrurile stau diferit pe Venus. Femeile nu sunt obligate să fie discrete în privinţa emoţiilor pe care le trăiesc, pentru că pe planeta lor nu e nimic rău în a-ţi expune sentimentele negative. Din contră, acesta e un mod prin care ele se eliberează de stres, prin care întăresc legăturile şi sentimentul de încredere în ceilalţi.

Pe Venus, exprimarea sentimentelor nu e o ofensă, ci, din contră, e un mijloc sănătos prin care

femeile îşi satisfac o nevoie.

Evident, venusienele ştiu când şi cu cine pot să împărtăşească ceea ce simt. Nu se vor exprima decât faţă de cineva pe care îl cunosc foarte bine, în care au încredere şi faţă de care sunt apropiate. Ele se pot abţine până la momentul potrivit şi, de aceea, când sunt întrebate, răspund că nu au nimic, deşi se vede clar că ceva le tulbură. Femeile puternice, la fel ca bărbaţii, au capacitatea de a-şi înfrâna sentimentele negative.

Femeile răspund că nu au nimic, dacă li se pare că nu e momentul potrivit pentru a vorbi.

Prin Nu am nimic" ele spun, de fapt: „Nu mi-e bine, dar nu ştiu dacă e momentul potrivit să vorbesc despre asta. Dacă îţi pasă cu adevărat şi dacă ai timp, poţi să mă întrebi ce am şi îţi voi spune

Diferenţa dintre bărbaţi şi femei este că primii chiar nu vor să vorbească despre ceea ce îi deranjează. Femeile doar amână momentul. Ele sunt experte în amânări; pot să se abţi" nă până la momentul care le convine. Nu trebuie să-şi nege natura venusiană, ci doar să evite să-şi exprime sentimentele la locul de muncă. Aceasta este rezolvarea situaţiilor dificile de la locul de muncă. Femeile ştiu, în sfârşit, ce pot să facă pentru a câştiga şi păstra respectul colegilor.

Totul ţine de autodisciplină. Bărbaţii şi femeile pot învăţa să îşi domine emoţiile şi, reacţiile negative. Pe Mar-te, acest lucru se numeşte profesionalism, şi, deşi unele femei consideră că este un comportament nesănătos, este benefic mediului de afaceri. Poate să le afecteze negativ pe femei doar dacă nu reuşesc să se descarce în timpul lor liber.

Pe lângă contribuţia la reuşita voastră, această disciplină vă ajută să vă controlaţi mai bine planul

afectiv.

Dacă exersaţi mascarea unei decepţii până la momentul oportun exprimării ei, veţi da dovadă de un autocontrol foarte necesar în eliberarea stresului. În loc să vă lăsaţi dominaţi de emoţii, veţi deţine controlul absolut asupra lor.

În loc să vă lăsaţi dominaţi de emoţii, veţi deţine controlul absolut asupra lor.

Locul de muncă nu este potrivit pentru terapie. Dacă doriţi să vă analizaţi în detaliu frustrările şi emoţiile, puteţi să o faceţi în prezenţa unui psiholog sau a unui prieten foarte bun, în afara orelor de serviciu. Este foarte important să aveţi şi o viaţă personală activă, dar să vă rezervaţi timp analizei şi înţelegerii sentimentelor prin care aţi trecut de-a lungul zilei.

Cei care nu beneficiază de susţinerea afectivă de care au nevoie în afara programului de lucru pot apela cu încredere la terapie. Unul dintre cele mai sănătoase lucruri pe care puteţi să le faceţi este să reuşiţi să vă dominaţi sentimentele până în momentul în care le puteţi confrunta şi rezolva.

Unul dintre cele mai sănătoase lucruri pe care puteţi să le faceţi este să vă dominaţi sentimentele până în momentul în care le puteţi confrunta şi rezolva.

Prin efectele ei, această autodisciplină se aseamănă machiajului; ea scoate în evidenţă calităţile cele mai bune ale unei femei. Privită din acest unghi, autodisciplina pare mai acceptabilă pentru femeile care înainte opuneau rezistenţă. Fiecare venusiană foloseşte fond de ten pentru a corecta micile imperfecţiuni ale pielii şi se îmbracă într-un mod care să-i sublinieze sau să-i diminueze contururile. La fel puteţi privi şi ascunderea sentimentelor negative; este

doar un mod prin care femeia scoate în evidenţă caracteristicile ei pozitive.

Nu vreau să sugerez femeilor să nu mai fie ele însele, ci doar să tacă unele compromisuri. Oamenii de succes pot să explice cum reuşesc să exprime autentic doar anumite părţi din ei. Ei au înţeles că nu e necesar să fii întreg tot timpul; există momente potrivite pentru fiecare parte a ta.

Oamenii de succes ştiu cum să exprime autentic diferitele părţi ale lor în momentele potrivite.

Bărbaţii, în aceeaşi măsură ca femeile, trebuie să se abţină de la afişarea sentimentelor. Pentru că, deşi femeile sunt considerate a fi mai emotive, această generalizare nu e foarte corectă. Diferenţele între modul în care ne controlăm emoţiile se bazează pe temperamentul fiecăruia şi nu are legătură cu sexul. Diferenţa între bărbaţi şi femei stă în modul în care arată ceea ce simt.

Marţienii au o capacitate deosebită de a nu se lăsa dominaţi de sentimente negative. Imaginaţi-vă o luptă. Instinctiv, bărbatul îşi va domina frica şi va continua bătălia.

La fel, când sunt nervoşi se controlează şi încearcă să nu acţioneze impulsiv. Au învăţat să-şi ascundă tristeţea şi să-şi facă treaba indiferent de ceea ce simt. În concluzie, bărbaţii sunt obişnuiţi cu necesitatea dominării sentimentelor şi de aceea le este mai uşor să o pună în practică.

Dacă femeile şi bărbaţii îşi analizează sentimentele în timpul lor liber, va fi mult mai uşor să facă micile corecturi în comportamentul lor profesional.

De ce bărbaţii nu asculta

Bărbaţii sunt preocupaţi de realizarea

obiectivelor pe care şi le-au propus, iar această atitudine e dăunătoare relaţiilor cu colegele lor. În general, ei sunt atât de concentraţi asupra problemelor de la serviciu încât nu participă la conversaţiile mărunte care întăresc legăturile colegiale. Din această cauză lasă impresia că sunt indiferenţi fată de ceilalţi oameni cu care lucrează. Marţianul e preocupat de cum poate obţine cel mai bun preţ pentru un produs şi nu mai reuşeşte să comunice, pierzând astfel susţinerea şi încrederea echipei.

Dacă nu îşi face timp să asculte, demonstrează că nu îi pasă de părerile, nevoile şi dorinţele celor din jur. Femeile vor fi primele care îi vor aplica eticheta de nepăsător. Deşi poate fi cel mai competent în domeniul lui, ceilalţi nu îi vor aprecia aptitudinile.

Astfel, principalul mod în care bărbaţii îşi sabotează singuri succesul este ignorarea nevoii de comunicare a colegelor.

Femeile au de trecut altfel de obstacole. Ele pierd respectul marţienilor datorită atitudinii pe care o au faţă de relaţiile profesionale. Iau totul prea personal, se simt excluse, respinse, neapreciate sau ofensate de comportamentul bărbaţilor. Din acest motiv, ele sunt văzute ca obstacole în calea rezolvării problemelor şi, în loc să fie tratate cu atenţie şi înţelegere, suni uneori excluse din procesul de căutare a soluţiilor. Unui marţian i se pare că ea creează probleme care, de fapt, nu există.

Un vechi proverb de pe Marte susţine că: „Ofensezi dacă te simţi ofensată”. Astfel, prin faptul că ia la modul personal spusele şi acţiunile unui bărbat, o femeie îşi sabotează succesul şi îşi îndepărtează colegii. Chiar dacă afirmaţiile lui au o tentă personală, trebuie să reacţionezi ca şi cum nu ar

avea, ca să detensionezi atmosfera.

Un vechi proverb de pe Marte susţine că: „Ofensezi dacă te simţi ofensată”.

Dacă va reuşi să interpreteze corect comportamentul marţienilor la locul de muncă, femeia nu se va mai simţeatacată de spusele lor şi va trata cu mai multă detaşare lucrurile care pe planeta ei sunt considerate adevărate ofense. Bărbaţii o apreciază mai mult atunci când nu se simte supărată, rănită sau neacceptată.

La fel, bărbaţii ar trebui să conştientizeze faptul că femeile iau lucrurile personal. Femeile pot fi rănite foarte grav dacă nu le ascultaţi şi nu le răspundeţi aşa cum se aşteaptă ele. La orice nivel şi în orice domeniu al muncii, femeile vor lua personal spusele impersonale ale bărbaţilor.

Adeseori, femeia are senzaţia că este încolţită şi acuzată, deşi bărbatul nu doreşte decât ca tReaba să fie făcută cum trebuie. Dacă sunt atente la modul în care se comportă colegii lor, ele ar putea accepta, ignora sau chiar râde de unele atitudini care înainte erau considerate ameninţătoare. Pe Marte, afacerile sunt afaceri şi nu au nimic personal.

Cum îşi sabotează bărbaţii propria reuşită

Bărbaţii par foarte insensibili, mai ales datorită modului în care ascultă. Adeseori, lasă impresia că nu ascultă şi, de aceea, femeile se simt ofensate şi ignorate. Ea crede că lui nu îi pasă de ea, că nu este destul de importantă. Să luăm un exemplu:

O companie de tehnică de calcul se pregătea să iasă pe piaţă şi, deşi părea o investiţie foarte bună, consiliul de administraţie a hotărât că e nevoie de un nume cunoscut în poziţia de director ca să inspire încredere potenţialilor investitori. Dintre numeroşii

solicitanţi, Richard Adkins a fost selectai. Experienţa lui era impresionantă. El a dezvoltat o companie similară, obţinând un profit de o sută de milioane de dolari.

Pe Marte, pentru bărbaţii din conducere, acestea erau argumente suficiente pentru a-l considera cel mai potrivit pentru poziţia de director general.

Preşedinta companiei era cercetătoarea Linda Tompkins, iar conducerea avea nevoie de acceptul ei pentru a-l numi pe Richard în funcţie. Toţi membrii consiliului de administraţie au fost impresionaţi la interviu, dar Linda nu a vrut să aibă nimic de-a face cu el. Dacă ar fi înţeles modul de gândire al venusienelor, Adkins ar fi putut face impresie mai bună, în loc să-i lase Lindei un sentiment de neîncredere în ceea ce îl priveşte.

În timpul interviului i-a spus că firma ei este diferită şi că are multe dificultăţi cu care el probabil nu s-a mai întâlnit până atunci. Comentariile lui Richard exprimau încredere şi siguranţă: „Am înţeles. Putem să...

Avea încredere în sine şi un CV care să susţină acest lucru. Avea un răspuns pentru fiecare întrebare sau problemă pe care i-o punea Linda.

Claritatea gândirii şi rapiditatea cu care găsea soluţii i-au impresionat pozitiv pe bărbaţi, dar au frustrat-o şi chiar au ofensat-o pe Linda. După un sfert de oră, ea nu a vrut să mai aibă nimic de-a face cu el. Când l-a respins, toţi bărbaţii au fost uimiţi. Încrederea în sine, claritatea gândirii şi rapiditatea cu care găseşte soluţii îi impresionează pozitiv pe bărbaţi, dar le frustrează pe femei.

În exemplul de mai sus, Richard a câştigat imediat încrederea bărbaţilor, oferind soluţii rapide şi încrezătoare. Din aceleaşi motive însă a eşuat în

tentativa de a atrage simpatia Lindei. Tot ceea ce trebuia să facă era să încetinească ritmul conversaţiei, să asculte, să cântărească şi să pună mai multe întrebări. Dacă ar fi acordat mai mult timp şi mai multă atenţie faptului că situaţia companiei e unică, ar fi putut stabili o relaţie cu preşedinta acesteia.

Femeile acordă încrederea lor unui bărbat care înţelege problemele lor specifice. Linda nu putea să-l susţină pe Richard pentru că ştia că el nu a înţeles problemele particulare ale firmei, deşi părea că are un răspuns pentru toate. A fost arogant, superior şi nu îi păsa de ceea ce avea ea de spus. Iar ea nu avea de gând să facă afaceri cu cineva care nu ştia să asculte.

Ce câştigi dacă ştii să asculţi

Pe Venus nici cuvintele, nici acţiunile voastre nu demonstrează că vă pasă, ci aptitudinea de a asculta şi de a participa empatic la spusele interlocutorului vostru Majoritatea bărbaţilor nu ştiu despre ce vorbesc femeile atunci când le reproşează că nu le ascultă. În continuare.

vă prezint zece beneficii pe care le veţi avea dacă femeile se vor simţi ascultate:

1. Când o asculţi şi nu te grăbeşti să tragi concluziile, va crede că îţi pasa şi că ai încredere în ea. Acest lucru o va determina să fie mai deschisă spre colaborare.

2. Când îi pui întrebări pentru a obţine mai multe informaţii, ea se va deschide şi va fi mai motivată să facă afaceri cu tine.

3. Dacă nu o întrerupi oferindu-i constant soluţii, vei putea să conştientizezi gravitatea problemelor ei. În consecinţă, ea va avea încredere în soluţiile pe care i le vei propune.

4. Dacă te opreşti şi reflectezi asupra celor pe care Le-a spus, te va aprecia mai mult.

5. Prin faptul că asculţi toate obiecţiile pe care ţi le va tace, îţi comunici intenţia de a o sprijini şi de a o face să se simtă protejată. Ca rezultat, va fi mult mai sigură atunci când va face o comandă sau va încheia un contract cu tine.

6. Dacă ţii minte ce a spus şi dacă pui câteva întrebări relevante, va şti că eşti capabil să răspunzi tuturor nevoilor ei. Se va simţi sigură pe serviciile tale.

7. Când simţi frustrarea, grija şi dezamăgirea din glasul ei, nu încerca să o convingi că nu are de ce să se simtă aşa. Nu-i nunirnaliza sentimentele printr-o explicaţie sau o scuză, ci încearcă să fii empatic alături de ea.

8. O femeie se va simţi respectată dacă te abţii să oferi imediat o soluţie, dacă nu îi minimalizezi capacitatea de a rezolva o problemă. Se va simţi apreciată şi susţinută.

9. Dacă asculţi răbdător o listă de plângeri şi probleme, vei părea de încredere. Va considera că îţi pasă şi de ea şi nu doar de rezultate şi, astfel, legătura dintre voi se va întări.

10. Dacă o asculţi cu compasiune, ea se va simţi susţinută şi va şti că poate conta pe tine. Îţi va deveni clientă fidelă şi te va aprecia.

Cum ascultăm pe Venus

Principalul motiv pentru care femeile iau totul personal este faptul că nu se simt ascultate. Nu trebuie luat totul aşa de tragic, pentru că, de cele mai multe ori, bărbaţii nu-şi dau seama de sentimentele pe care le trezesc.

Dacă cineva ar intra în magazinul tău de porţelanuri şi ar sparge totul, te-ai simţi agresată; dar dacă un taur ar încerca să-şi facă loc prin culoarele înguste ale magazinului, nu te-ai supăra, deşi

rezultatul este acelaşi. Astfel, dacă ţi-l imaginezi pe bărbat ca pe un taur într-un magazin de porţelanuri, îţi vei da seama că lucrurile nu sunt atât de negre precum par la prima vedere. Faptul că nu ascultă nu e o expresie a lipsei de respect pe Marte.

Când e vorba de sentimente, un bărbat e ca un taur într-un magazin de porţelanuri.

Femeile spun că bărbaţii nu ascultă. Această propoziţie poate însemna multe lucruri. Lista care urmează te va ajuta să îţi dai seama cum se simte când nu o asculţi şi de ce crede asta. Să analizăm împreună douăsprezece motive pentru care femeile se simt ofensate.

1. Se simte ignorată

O femeie îşi dă seama că un bărbat nu o ascultă atunci când ignoră ceea ce spune şi în mijlocul unei conversaţii priveşte sau se gândeşte în altă parte. Când va reveni la discuţie va întreba: „Ce ai spus?” sau „Vrei să repeţi, te rog?” Acest lucru este o dovadă a lipsei de respect şi a faptului că nu ascultă. Din punctul lui de vedere, nu e atât de grav. Doar şi-a pierdut concentrarea pentru câteva clipe şi a reuşit să se adune din nou. Pe Marte, aceste întrebări sunt dovada că îi pasă cu adevărat şi că este interesat de ceea ce se discuta.

Pe Venus, atenţia e un semn de preţuire şi respect. De aceea, când un bărbat nu ascultă, ea va conchide că lui nu îi pasă de ea.

Dacă bărbatul şi-a pierdut pentru câteva momente concentrarea, ea va conchide că nu-i pasă.

Tendinţa lui de a nu asculta nu are nimic personal cu ea. E mai degrabă vorba de modul în care comunică. Dacă marţianul e stresat şi dacă ea nu trece direct la subiect, nu va putea să-şi păstreze mult

timp concentrarea şi se va gândi la lucrurile care îl presează. Pentru femeie, acest lucru exprimă o lipsă de respect pe care nu poate să o înţeleagă. Concluzia ei va fi că nu este destul de importantă pentru el. Spre deosebire de venusiene, un marţian intuieşte că interlocutorul lui este tensionat şi nu se va simţi ofensat. Când un bărbat o ignoră, el nu este conştient de acest lucru. Mintea lui e în altă parte, rezolvând probleme. Sfatul meu pentru marţieni este: faceţi un efort şi fiţi atenţi la ceea ce spune.

În acest exemplu nu se poate spune că bărbatul nu o ascultă. Mai degrabă „fbărbaţii nu ascultă” înseamnă că îi acordă o atenţie parţială.

2. Bărbaţii îi oferă mereu soluţii

O femeie nu se simte ascultată atunci când bărbatul îi dă o soluţie înainte ca ea să fi terminat de prezentat problema. El crede că ştie despre ce e vorba şi nu aşteaptă toate detaliile. Femeile încep întotdeauna o prezentare de la imaginea generală şi abia apoi ating ariile specifice ale problemei. Bărbaţii procedează invers; pornesc de la ceea ce trebuie rezolvat şi apreciază soluţiile imediate.

Când un marţian se grăbeşte să dea un răspuns, el crede că a auzit ceea ce colega lui avea de spus şi că a reuşit să o ajute. Surpriza vine atunci când ea îi reproşează că nu o ascultă. Bărbaţii nu ştiu că rezolvarea problemei nu e decât o mică parte din ceea ce avea de spus. Deşi pe Marte soluţia imediată e o dovadă de competenţă, pe Venus ea implică lipsă de respect. Când o femeie vorbeşte, înainte să primească o soluţie, vrea să fie ascultată, pentru că nu va avea încredere în rezolvarea lui dacă el nu a luat în calcul toate faţetele problemei.

Femeile fac o prezentare generală înainte să intre în miezul problemei pe care trebuie să o

rezolve.

În acest caz se poate spune în loc de „bărbaţii nu ascultă” că „bărbaţii nu ascultă până la capăt”.

Femeile îl apreciază pe Domnul Repară-Tot, dar numai după ce le-a ascultat până la sfârşit.

3. Bărbaţii presupun că are nevoie de o soluţie

O femeie se simte ofensată atunci când i se oferă o soluţie, fără să fi cerut una. Ea vrea doar să-şi pună colegul la curent cu problema, astfel încât acesta să înţeleagă de ce s-a gândit la rezolvarea pe care o să i-o prezinte. Faptul că bărbatul îi oferă o soluţie rapidă îi lasă impresia că el nu are încredere în capacităţile ei. În acest caz „bărbatul nu ascultă” se poate traduce prin „a ascultat, dar a presupus că ea nu are încă o soluţie”.

E foarte important ca femeile să-şi dea seama cum gândesc bărbaţii. Dacă nu e atentă, poate lăsa impresia că e incompetentă. De aceea, în momentul în care el începe să-şi expună soluţia, ea trebuie să intervină cu propria ei rezolvare. Poate să spună: „Şi eu am o soluţie asemănătoare, dar vreau ca toată lumea să fie la curent cu datele problemei” sau „Sunt de acord că trebuie să procedăm aşa. Am vorbit deja cu cei de la departamentul vânzări şi ei sunt de aceeaşi părere”.

Sugestia mea e să începeţi prezentarea cu o frază de genul: „Am deja un plan de bătaie, dar vreau să vă prezint mai întâi problema”. Dacă este vorba de o întâlnire privată cu un coleg sau cu şeful tău, şi el ţi-a făcut deja o sugestie, poţi să spui pe un ton prietenos: „O să vă prezint imediat soluţia mea. Vreau să vă prezint întâi datele problemei”, în aceste moduri poţi spune foarte clar că aveai deja o soluţie şi colegii te vor admira pentru că ai încercat să rezolvi problema înainte să apelezi la ei.

Pe Marte, dacă aduci o problemă în discuţie, laşi impresia că te plângi.

Bărbaţii consideră că nu ştii ce trebuie să faci şi de aceea îţi oferă soluţii. Pe planeta lor, dacă ai găsit rezolvarea, o spui imediat, fără introduceri şi fără descrieri detaliate. Femeile nu înţeleg acest lucru şi de aceea se consideră ofensate atunci când sunt întrerupte de soluţiile rapide ale marţienilor. Ele trebuie să încerce să nu mai ia lucrurile personal.

4. Faptul că el uită să facă unele lucruri

O femeie simte că el nu o ascultă dacă uită să facă ce l-a rugat. Îl loc să accepte că a uitat, ea conchide că nu a auzit-o. Este mai corect să presupunem că a ascultat, dar că a uitat între timp; nu pentru că nu i-a păsat, ci pentru că are prea multe pe cap.

Pe Venus, e foarte important să îţi aminteşti o rugăminte, în timp ce pe Marte, bărbaţii nu se supără dacă mai uită lucruri mărunte, atâta timp cât şi le amintesc pe cele importante şi le rezolvă în timp util. Femeile cred că este crucial să-ţi aminteşti lucruri mărunte pentru că pe ele se construieşte încrederea şi tot ele indică importanţa pe care o acorzi relaţiilor interumane. Venusienele traduc toate acţiunile tale în termeni personali. Astfel, dacă îţi aminteşti să faci lucruri mărunte, ea se va simţi respectată.

Dacă bărbatul uită să facă lucruri mărunte, femeia va lua acest lucru ca pe o jignire personală.

Un marţian înţelege de ce, şi acceptă faptul că un colaborator a neglijat să facă unele gesturi mărunte. Spre deosebire de o colegă, el nu îi va purta pică şi nu îi va reproşa nimic. Cu cât o persoană e mai importantă pentru ea, cu atât mai mult vor conta lucrurile mici pe care aceasta le face. Astfel, ea reuşeşte să dea o nuanţă personală relaţiilor de

serviciu.

Câteodată femeile se simt copleşite la serviciu. Asta se întâmplă pentru că ele acordă prea multă importanţă tuturor lucrurilor. Încearcă să facă toate lucrurile importante şi toate lucrurile mărunte în acelaşi timp. Pentru celelalte femei, această atitudine e apreciabilă, dar bărbaţii vor considera doar că ele nu ştiu să-şi organizeze priorităţile.

Pe Marte nu e important să îţi aminteşti lucrurile mărunte, ci să rezolvi problemele mari.

O femeie poate petrece o noapte întreagă să facă ceva care unui bărbat nu i s-a părut urgent. Din punctul lui de vedere, tot efortul ei a fost inutil. Ea consideră că a făcut ceva demn de toată aprecierea, în timp ce el crede că ar fi trebuit să doarmă şi să fie într-o stare de spirit mai bună.

Priorităţile femeilor sunt diferite. Spre deosebire de bărbaţi, care aşteaptă doar rezultate, femeile pun pe primul plan calitatea relaţiilor profesionale. Succesul la locul de muncă poate fi obţinut numai dacă reuşiţi să amestecaţi cele două valori.

Instinctele femeilor le vor fi folositoare în relaţie cu alte venusiene, dar nu cu martienii. Ele trebuie să înveţe să nu mai ia lucrurile personal, şi să nu se mai teamă de judecăţile celorlalţi.

5. Bărbatul face întotdeauna doar ce vrea el

O femeie simte că nu este ascultată atunci când bărbatul nu face ceea ce l-a rugat ea. Din punctul lui de vedere, a ascultat, dar nu a fost convins că ceea ce spune ea e corect. În acest caz, nu se poate spune că bărbaţii nu aud, ci că nu vor să facă ceea ce îi roagă ea. Atitudinea de mamă grijulie poate să umilească un coleg, care va avea impresia că este tratat ca un copil neascultător.

Uneori, pe un ton superior şi răutăcios, femeile

se plâng că nu sunt ascultate.

Ceea ce femeile consideră că este neascultare este, de fapt, impunere a punctului de vedere.

Un bărbat câştigă respectul celorlalţi dacă are curajul să îşi urmeze instinctul şi să facă bine ceea ce are de făcut îşi asumă un risc, şi dacă are dreptate, este privit ca un erou. În schimb, dacă se înşală, este considerat iresponsabil. Nu este judecat pentru neascultare, ci pentru rezultatele ei.

Un şef va ierta neîncrederea angajatei dacă ea obţine rezultatele pe care el le doreşte. Dacă eşuează, aceasta va suporta consecinţele.

Atunci când îi acuză de neascultare, femeile îşi îndepărtează colegii şi îi determină să gândească un răspuns de genul: „Poate am ceva mai bun de făcut” sau „Poate am găsit o soluţie mai bună”. Acest tip de reacţie poate fi evitat dacă femeia îi reproşează lipsa de rezultate în locul faptului că nu a ascultat. Astfel, nu va da dovadă de implicare personală şi va fi luată în seamă de colegii ei.

6. Bărbatul nu este alături de ea

O femeie simte că bărbatul nu o ascultă atunci când nu primeşte un răspuns plin de compasiune. Aceasta este însă doar o impresie. HI nu se raportează la ea cum ar face altă femeie, dar asta nu înseamnă că nu a ascultat-o.

E foarte important ca femeile să înţeleagă această distincţie şi să nu ia lucrurile atât de personal. Pe Marte, bărbaţii încearcă să minimalizeze problemele emoţionale ca semn de încredere în capacităţile celuilalt de a le rezolva.

Astfel, în loc să tragă concluzia că nu îi pasă sau că e indiferent, ea ar trebui să-şi dea seama că nu poate să fie alături de ea aşa cum ar face o venusiană.

7. E întreruptă în mijlocul discuţiei

O femeie simte că nu e ascultată atunci când e întreruptă din vorbit. Bărbaţii fac adeseori intervenţii într-o discuţie ca să-şi spună punctul de vedere, mai ales dacă el are relevanţă în argumentaţie sau contrazice cele deja spuse. Cu cât sunt mai legate de subiect, aceste comentarii demonstrează cât de atent a fost la conversaţie.

De ce bărbaţii nu ascultă

În acest caz „Bărbaţii nu ascultă" se poate traduce prin bărbaţii ascultă, dar nu sunt destul de politicoşi ca să asculte până la capăt.

Bărbaţii comunică după alte reguli, asemănătoare celor ale baschetului, de exemplu. Obiectivul este să marchezi puncte prin aruncarea mingii ta coş. Ea e aruncată de la un jucător la altul până când se face pasa decisivă. Nimeni nu se supără dacă un jucător monopolizează mingea şi înscrie. Însă, dacă e blocat şi nu reuşeşte să ridice scorul, datele problemei se schimbă. Dacă întrerupi un coechipier în timp ce aleargă spre coşul advers, îi iei mingea şi înscrii, el nu se va simţi deloc ofensat, din contră, replica lui va fi „Bravo". Pe Venus, aceste lucruri nu se întâmplă. Femeile vor considera actul tău o impoliteţe şi se vor aştepta să îţi ceri scuze.

Când un bărbat întrerupe o femeie cu o remarcă potrivită, se aşteaptă ca ea să-l laude.

Un marţian ar putea să se abţină de la întreruperi dacă ar şti că asta aşteaptă femeile de la el. E tot ca la baschet; în anumite momente, un jucător are dreptul la lovituri libere, lovituri când el dispune de timpul şi spaţiul de care are nevoie, fără a fi în vreun fel deranjat de ceilalţi. La fel, femeile ar trebui să spună, pe un ton prietenos, că nu doresc intercalări de replici şi idei, ci vor doar să-şi prezinte dilema. De exemplu, ar putea folosi o frază ca: „Lasă-

mă câteva minute să explic situaţia şi după aceea poţi să-mi spui ce crezi”. Astfel, bărbatul va şti ce aştepţi de la el şi va fi bucuros să te asculte. Dacă te mai întrerupe, spune-i din nou, cu un zâmbet: „Bine, bine. Te anunţ când termin şi apoi poţi să-mi spui ce crezi”.

Aceste replici sunt foarte constructive. În loc să-i reproşezi faptul că nu ascultă, poţi folosi un ton prietenos şi cald şi vei avea rezultate mult mai bune, pentru că atitudinea este foarte importantă. În continuare, urmează opt feluri în care femeile îşi exprimă reproşul că nu sunt ascultate. Chiar şi aceste fraze pot fi folosite dacă sunt spuse pe un ton potrivit. Ca să înţelegi cum percepe un bărbat aceste comentarii, imaginează-ţi că o femeie se simte exclusă şi plină de resentimente şi face următoarele comentarii:

1. Pot să termin, te rog?
2. Pot să spun şi eu ceva?
3. Lasă-mă să vorbesc.
4. Vreau doar să termin ceea ce aveam de spus.
5. Nu mă asculţi.
6. Nu eşti atent.
7. Nu pot să spun nimic.
8. Nu înţelegi.

Când o femeie face pe un ton de reproş astfel de comentarii, bărbatul va deveni defensiv. El consideră că ascultă şi că poate interveni în orice moment pentru că respectă regulile. Dacă nu se înţeleg unii pe ceilalţi, bărbaţii şi femeile vor deveni adversari în loc de coechipieri.

Cea mai bună soluţie pentru o femeie care se simte întreruptă este să nu se simtă atacată personal, să-şi păstreze calmul şi să continue să-şi expună punctul de vedere. Poate face asta dacă îl ascultă un

pic, îi remarcă intervenţia şi face trecerea spre ceea ce avea de spus. Astfel, „Este o idee bună, dar...” sau „Bine, dar lasă-mă să spun acest lucru un pic diferit” sunt replici de trecere potrivite, care nu îl vor deranja pe bărbat.

Este o mare diferenţă între „Nu mă asculţi” şi „Sunt de acord, dar lasă-mă să reformulez”. Mesajul transmis este acelaşi, dar în cel de-al doilea caz nu are un ton acuzator şi nu lasă impresia că ea s-a simţit atacată personal.

S. Bărbatul îi termină propoziţia

Femeia simte că el nu o ascultă atunci când termină propoziţiile în locul ei. Bărbaţii nu au nicio problemă cu acest tip de conversaţie, din contră, au impresia că ceea ce au spus a fost înţeles foarte bine. Ei cred că celălalt nu ar fi putut completa propoziţia dacă nu ar fi ascultat şi priceput despre ce e vorba. Bărbaţii trebuie să înţeleagă doar că femeile nu vor să le fie atribuite lucruri pe care nu le-au spus.

În acest caz „Nu mă auzi” înseamnă că el a ascultat, dar nu în modul în care şi-ar fi dorit ea.

O femeie se simte ascultată atunci când reuşeşte să spună tot ce are de spus şi nu atunci când celălalt a înţeles, în linii generale, despre ce e vorba. Pe Venus e foarte important ca o femeie să se exprime, pentru că acest lucru o ajută să se înţeleagă mai bine şi să dezvolte teorii pe măsură ce vorbeşte despre problema în cauză. Când este întreruptă din discurs, femeia e dezorientată şi poate pierde şirul gândurilor.

Exprimarea propriilor idei o ajută pe femeie să se înţeleagă mai bine.

Deşi un bărbat crede că nu face altceva decât să explice ceea ce a înţeles din discursul ei, femeia consideră că aceste completări înseamnă: „Ştiu deja ce vrei să spui, aşa că nu te mai obosi”. El crede că

poate ghici încotro se îndreaptă concluziile ei, dar acest lucru e puţin probabil pentru că, de cele mai multe ori, nici ea nu ştie unde va ajunge. Din această cauză, ea se simte limitată de completările lui.

Pe Marte lucrurile stau diferit. Bărbaţii se gândesc dinainte unde vor să ajungă şi nu se abat de la traseul argumentelor, în timp ce femeile dau frâu liber gândurilor. A.bia în timpul discuţiei reuşesc să-şi dea seama la ce concluzii vor ajunge.

9. Bărbatul presupune că ştie nevoile ei

Femeia simte că el nu o ascultă atunci când presupune că ştie care-i sunt intenţiile, deşi ea încă nu s-a hotărât ce vrea. Bărbatul urmăreşte conversaţia şi trage nişte concluzii în legătură cu nevoile ei. Dacă a ajuns la concluzii greşite nu înseamnă că nu a fost atent, ci doar că a interpretat greşit informaţiile ei. În acest caz, „Bărbaţii nu ascultă” înseamnă că nu au dreptate în presupunerile pe care le-fac, deşi ascultă.

O femeie nu e deranjată de discuţia despre nevoile ei, dar nu îi place ca altcineva să ia o hotărâre pentru ea.

Bărbaţii acceptă sfaturi doar de la persoanele pe care le consideră mai specializate decât ei. Dacă pun o întrebare, înseamnă că au într-adevăr nevoie de ajutor de cineva mai bine pregătit şi întotdeauna vor urma sfatul pe care la cel din urmă îl dă. Când femeile pun o mulţime de întrebări, bărbaţii gândesc în aceiaşi termeni şi de aceea îi sugerează ce poate să facă.

Un marţian n-ar accepta să primească sfaturi de la ceilalţi. El încearcă să se descurce întotdeauna singur şi doar în cazuri speciale recurge la ajutorul altcuiva mai bine pregătit; iar, din moment ce interlocutorul său este un specialist, nu va avea nicio problemă să-l lase să decidă pentru el.

Situaţia de mai sus se poate exemplifica cel mai

bine în cadrul unei consultaţii medicale. Femeia vrea ca doctorii să-i pună într ebări şi să-i dea răspunsuri astfel încât ea să ştie ce opţiuni are şi să poată lua o decizie, în timp ce bărbatul e mai interesat de părerea şi sfatul doctorului. O femeie nu apreciază un doctor care ştie tot, ci unul cu care se poate sfătui, unul care ascultă şi părerea ei despre ce e de făcut. Un bărbat, în schimb, vrea să audă un verdict final şi sigur. El nu se va supăra dacă medicul i se va adresa cu „Vreau să faci asta.

Trebuie să faci asta, el va considera că asta e rezolvarea problemei.

Bărbaţilor le e greu să ceară sfaturi, dar, după ce au făcut-o, nu vor opune niciun fel de rezistenţă soluţiilor pe care celălalt le propune.

În relaţiile personale, bărbaţii ştiu că femeile vor să le fie anticipate nevoile. Ei trebuie să ştie ce îşi doresc fără ca ele să le ceară ceva. Acest principiu funcţionează şi la locul de muncă, dar cu unele modificări. Femeia apreciază faptul că bărbatul îi face un serviciu, dar nu îi place să ia hotărâri cu privire la ce îşi doreşte.

Acest lucru creează o situaţie de tensiune. Ea se simte presată să accepte ceea ce el îi propune, chiar dacă nu e de acord. Venusienele încearcă întotdeauna să-i mulţumească pe cei din jur. Femeia va aprecia un bărbat care, în loc să-i spună ce să facă, o ajută să-şi dea seama singură ce vrea, care o ajută să caute în ea răspunsul la propriile nevoi. În prezenţa unui astfel de om, ea este mai relaxată şi se simte mai confortabil.

Iată cinci exemple de greşeli ale bărbatului:

1. El spune: „Un birou lateral este exact ce-ţi trebuie” în loc de „Acest birou are o privelişte extraordinară. Nu crezi că ţi-ar plăcea?”

2. El spune: „E mai bine să laşi totul de-o parte şi să mergi mai departe. Sună-l pe...” în loc de „Din fericire ai trecut peste problema asta, şi poţi continua. Nu vrei să-l suni pe...?”

3. El spune: „Aceasta este oferta cea mai bună pentru tine. Este tot ce ai nevoie” în loc de „Oferta aceasta conţine tot ce ai cerut. Nu ţi se pare o alegere bună?”

4. El spune: „Locul acesta e ideal pentru tine. Are toate caracteristicile pe care ţi le poţi dori” în loc de „Locul acesta e foarte frumos. Îndeplineşte toate condiţiile pe care le-ai pus. Nu vrei să vezi mai mult?”

5. El spune: „Pot să vin joi sau vineri să-ţi arăt prezentarea” în loc de „Vrei să-ţi arăt prezentarea? Sunt disponibil joi sau vineri”, în oricare dintre aceste exemple, bărbatul presupune că ştie ce îşi doreşte femeia şi face o propunere înainte ca ea să decidă ce vrea. Nu o roagă să se hotărască singură şi o obligă să se conformeze opiniei lui. Acest mod de comunicare nu e agreat de venusiene, care vor refuza să coopereze.

Când un bărbat presupune că ştie ce vrea o femeie, ea poate răspunde într-un mod mai relaxat folosind următoarele sugestii:

1 El spune: „Un birou lateral este exact ce-ţi trebuie”. Ea ar putea răspunde cu: „De ce crezi asta?”. Iar după răspunsul lui, poate spune „Nu sunt sigură. Aş vrea să văd ce alte opţiuni am”.

2. El spune: „E mai bine să laşi totul de-o parte şi să mergi mai departe. Sună-l pe...

Ea ar putea răspunde: „Nu sunt sigură că am rezolvat totul. Poate mai pot schimba ceva”.

3. El spune: „Aceasta este oferta cea mai bună

pentru tine. Este tot ce ai nevoie...

Ea ar putea răspunde cu: „Este într-adevăr o ofertă bună, dar vreau să mai văd şi altele înainte să fac această achiziţie”.

4 El spune: „Locul acesta e ideal pentru tine. Are toate caracteristicile pe care ţi le poţi dori”.

Ea ar putea răspunde cu: „Sunt de acord cu tine, dar mai am nevoie de timp ca să văd şi ce alte locuri mai sunt disponibile şi, deocamdată, nu mă grăbesc”.

5. El spune: „Pot să vin joi sau vineri să-ţi arăt prezentarea”.

Ea ar putea răspunde cu: „Îţi mulţumesc pentru promptitudine, dar nu sunt gata să iau o decizie. O să te sun eu”.

Tot ce trebuie să facă un bărbat este să accepte faptul că ea nu s-a decis încă şi să-i mai dea un pic de timp de gândire, fără să o preseze în vreun fel. Femeile trebuie să aibă grijă să nu-şi dea frâu liber sentimentelor, riscând să-şi îndepărteze colaboratorii cu un răspuns dur ca: „Nu asta îmi doresc”.

Să ţineţi seama că tonul este mai important decât cuvintele. Chiar şi o declaraţie de tipul „Nu asta îmi doresc” poate fi acceptabilă pe Marte, dacă e folosit un ton mai prietenos.

Răspunsurile pe care vi le-am sugerat mai sus sunt potrivite mai ales femeilor care iau vorbele bărbaţilor personal şi care au probleme în a-şi înfrâna sentimentele negative. Prin aceste afirmaţii veţi reuşi să vă păstraţi calmul şi tonul prietenos.

Bărbatul presupune că înţelege ce simte ea. Femeia crede că un bărbat nu o ascultă dacă pretinde că o înţelege. Repetând înţeleg după fiecare frază a ei, nu-i demonstrează acesteia cât de atent este, ci, din contră. Venusienele consideră că nu poţi înţelege ceva, dacă nu ai răbdare să asculţi până la sfârşit, şi

iau acest „înţeleg” ca pe o insultă, ca pe un „Ştiu despre ce e vorba. Nu trebuie. să îmi mai explici”.

Femeile tolerează mai bine situaţiile încărcate de sentimente negative. Ele au o rezistenţă mai mare şi sunt capabile să asculte supărările celorlalţi fără a simţi nevoia de a le repara urgent. Bărbaţii dimpotrivă. Dacă aud o problemă vor să o rezolve cât mai repede. De aceea, când o femeie îşi împărtăşeşte sentimentele, ei consideră că are nevoie de o soluţie, în loc să conştientizeze faptul că ea vrea doar să fie ascultată cu răbdare.

Prin „înţeleg”, bărbatul exprimă faptul că e dornic să o ajute cumva, iar femeia înţelege că el nu vrea să mai asculte şi că vrea să treacă la alt subiect.

În acest caz, „Bărbaţii nu ascultă” înseamnă că ei nu înţeleg corect cum se simte. De asemenea, ei presupun că ea are nevoie de o soluţie, în loc să o asculte până la capăt şi apoi să-şi spună punctul de vedere.

În loc să spuneţi „înţeleg”, puteţi să o asiguraţi că o ascultaţi spunând aha, hmm sau da şi aprobând din cap. Pe Venus aceste gesturi înseamnă: „Te ascult şi încerc să înţeleg ce-mi spui”. Puteţi să o asiguraţi că o ascultaţi spunând aha, hmm sau da şi aprobând din cap.

În general, bărbaţii nu recurg la astfel de gesturi pentru că pe Marte ele înseamnă că sunt de acord cu punctul ei de vedere, iar dacă ea se simte neajutorată sau lipsită de speranţă, ultimul lucru pe care vor să-l transmită este că sunt de acord cu starea în care este. Ei vor să o ajute, să repare tot

12. Bărbatul presupune că ştie cum ar trebui să se simtă ea.

O femeie crede că nu e ascultată atunci când el ştie cum ar trebui să se simtă. El face comentarii de

genul:

„Nu ar trebui să te îngrijorezi” sau „Nu e un lucru atât de grav”, convins că ele sunt demonstraţii ale faptului că a ascultat-o. Pe Venus, astfel de comentarii sunt semne clare ale faptului că el nu-i acordă interes.

În acest caz „Bărbaţii nu ascultă” înseamnă că deşi a ascultat, comentariile lui nu fac decât să minimalizeze sentimentele şi problemele ei. Acest lucru e o ofensă pentru orice venusiană.

Pe Marte, bărbaţii spun adesea astfel de lucruri ca să reducă stresul colegului şi gravitatea problemei, dar pe Venus sentimentele sunt sacre şi nimeni nu are dreptul să le minimalizeze sau să le atace în vreun fel.

Pe Venus sentimentele sunt sacre şi nimeni nu are dreptul să le minimalizeze sau să le atace în vreun fel.

În continuare vă prezint nişte fraze pe care le folosesc bărbaţii pentru a reduce stresul:

1. Nu are niciun rost să te plângi.
2. Exagerezi.
3. Nu e atât de grav.
4. Nu face din ţânţar armăsar.
5. Nu s-a întâmplat chiar aşa
6. Nu e atât de grav precum crezi.
7. Lasă-mă în pace cu asta.
8. Las-o baltă.
9. Hai să ne distrăm.
10. Am auzit destul.
11. Nu are rost să plângi după ciorba vărsată.
12. Putem să schimbăm subiectul acum?

Un bărbat înţelept nu foloseşte aceste fraze cu un client sau cu un străin, ci doar cu oameni care-i sunt foarte apropiaţi. De asemenea, un bărbat înţelept nu le-ar folosi în relaţia cu o femeie, oricât de buni

prieteni ar fi. Când un bărbat îi minimalizează sentimentele, femeia poate încerca să privească din punctul lui de vedere, să vadă că el doreşte doar să fie prietenos şi s-o ajute. Când face un comentariu prin care încearcă să reducă gravitatea problemei, ea poate răspunde într-un mod mai relaxat, ceea ce va întări sentimentul de camaraderie şi respect reciproc. Vă dau în continuare nişte exemple:

El spune:	Ea poate răspunde:
Nu are niciun rost să te plângi.	Hei, doar mă descarc un pic.
Exagerezi.	E doar temporar.
Nu e atât de grav.	Poate că nu, dar lasă-mă să mă n câteva minute.
Nu face din ţânţar armăsar.	Bine, dar ascultă-mă şi-mi va fi m
Nu s-a întâmplat chiar aşa.	Eşti de acord să nu fim de acord privinţă?
Nu e atât de grav precum crezi.	Probabil ai dreptate. O să-mi trea
Lasă-mă în pace cu asta.	Bine, dar trebuie să mă laşi să t am nevoie să mă plâng trei minute.

El spune:	Ea poate răspunde:
Las-o baltă.	Ştiu că te-ai plictisit să mă asc imediat.
Hai să ne distrăm.	Ai dreptate. Nu are rost amândoi. Înapoi la treabă!
Am auzit destul.	Sigur mai poţi. Mai lasă-mă trei minute şi o să fiu profund impre
Nu are rost să	Bine. Încetez. Mai lasă-mă tre

plângi după ciorba vărsată.	termin definitiv cu asta.
Putem să schimbăm subiectul acum?	Da. Cred că ai suferit destul.

Acest gen de răspuns glumeţ nu e potrivit oricărei situaţii; niciodată nu poate fi folosit în împrejurări oficiale, dar e binevenit în discuţiile între colegi, sau în viaţa particulară. Tonul glumeţ şi relaxat va descărca atmosfera tensionată.

12. Bărbatul schimbă subiectul înainte ca ea să termine de vorbit

O femeie simte că nu e ascultată atunci când el schimbă subiectul în loc să pună întrebări legate despre ceea ce vorbise înainte. Pe Venus, femeile nu spun totul niciodată, pentru a da ocazia interlocutorului să pună întrebări în legă tură cu partea care l-a interesat mai mult. Acesta e un gest prietenos, o bună ocazie de a întări relaţia dintre cei doi. În seria de întrebări şi răspunsuri ştie că astfel ar fi mai clară şi că i-ar da ocazia celuilalt să afle mai multe doar despre lucrurile care îi preocupă.

O femeie se simte ascultată atunci când, după o pauză de respiraţie, interlocutorul cere mai multe detalii despre ideea pe care tocmai a spus-o. Ea crede că cel care o aude cu adevărat îşi dă seama că mai are şi altceva de spus.

Femeile demonstrează că înţeleg despre ce se vorbeşte cerând mai multe detalii.

Un bărbat nu-şi dă seama întotdeauna de cum stau lucrurile pe Venus şi presupune că femeia a spus ceea ce avea de spus şi a terminat. Dacă nu mai pune alte întrebări, ea va conchide că el nu e interesat de ceea ce are de spus. În acest caz „Bărbaţii nu ascultă” înseamnă că el a ascultat şi că a presupus că ea a

terminat ce avea de comunicat.

Pe Marte, bărbaţii nu depind de ceilalţi ca să se exprime. Ei spun de la început toate ideile importante. În prezentările de la locul de muncă se adoptă aceleaşi formule. Bărbatul va spune toate ideile principale înainte să facă o pauză sau să accepte întrebări, în timp ce femeia aşteaptă întrebări din partea audienţei ca să se adapteze acesteia. Marţienii nu au acest instinct şi consideră prezentarea incompletă. Astfel, din punct de vedere profesional, femeia trebuie să ştie să îşi organizeze mai bine discursul, să atingă toate problemele pe care vrea să le dezbată, fără să aştepte să i se ceară mai multe detalii, în discuţiile amicale, femeile pot să-şi demonstreze interesul prin întrebări. Bărbaţii se pot simţi ofensaţi de o asemenea atitudine, crezând că nu au fost destul de clari în expunerea lor. Citind această carte, bărbaţii şi femeile Îşi vor da seama că întrebările, respectiv lipsa lor pot fi luate ca ofense; depinde din ce punct de vedere priveşti lucrurile.

Bărbatul va aprecia dacă, prin întrebări, femeia îi demonstrează că lipseşte ceva din expunere.

Un marţian poate să evite să ofenseze o femeie dacă pune câteva întrebări suplimentare, în loc să-i prezinte imediat concluziile sau soluţiile lui. Pe de altă parte, o venusiană trebuie să-şi dea seama că, prin întrebări, îşi jigneşte colegul şi îşi strică imaginea de persoană capabilă. Poate pune întrebări doar dacă într-adevăr nu a înţeles ceva. Iată nişte exemple de întrebări de clarificare:

1. Deci, asta înseamnă că…?
2. Vrei să spui că…?
3. E adevărat că…T
4. Cum se face că…?
5. Glumeşti, cum se poate să…?

6. E logic. să spuică…1

7. E cel mai eficient să…?

8. Pot să trag concluzia că…?

9. Vrei să spui că… Am înţeles bine?

10. Ce ai spune dacă…?

O femeie se simte susţinută de întrebările de clarificare, dar un bărbat se poate simţi ofensat.

Dacă ea se simte atacată personal de ceea ce a zis el, întrebările de clarificare pot părea un atac.

În multe situaţii, bărbaţii se vor provoca fără să ia lucrurile personal, fără să creeze ostilităţi şi fără să sosimtă ofensaţi. Marţienilor le displace să le fie puse întrebări doar de dragul conversaţiei, deşi le place foarte mult să facă pe experţii sau să fie de ajutor. Astfel, dacă o femeie pune multe întrebări, dar pe un ton care să-i dea de înţeles că are nevoie de opinia lui, bărbatul va fi bucuros să răspundă, creând o atmosferă de colaborare şi încredere.

Marţienilor nu le plac întrebările de dragul conversaţiei.

În continuare vă prezint o listă de întrebări de clarificare, pe care bărbaţii le pot folosi atunci când simt nevoia să schimbe subiectul. Acestea o vor asigura pe femeie că el a fost atent la ceea ce a spus. Ele sunt utile şi pentru venusiene, pentru a-şi face o idee corectă despre tonul pe care îl folosesc. Pe un ton de neîncredere, aceste întrebări pot fi cauze ale respingerii, însă dacă sunt spuse pe un ton prietenos şi dacă sunt însoţite şi de un comentariu pozitiv, bărbaţii vor înţelege mesajul care trebuie.

1. Sugestia ta îmi este de mare ajutor. Vrei să spui că…?

2. E o idee foarte bună. Vrei să spui că…?

3. Nu m-aş fi gândit la asta niciodată. E adevărat că…?

4. Sunt uimită. Cum se poate să…?

5. Cine ar fi zis? Glumeşti când spui că…?

6. Eşti exact persoana cu care voiam să vorbesc. E logic să spui că…?

7. Probabil ai dreptate, dar este într-adevăr cel mai eficient să…?

8. Ceea ce spui are sens. Pot trage concluzia că…?

9. Este o idee foarte bună. Vreau să mă asigur că am înţeles., Ai spus că…?

10. E genial. Ce ai spune dacă…?

Dacă femeile adaugă acest mic comentariu pozitiv, bărbaţii vor înţelege corect intenţia lor şi nu se vor mai simţi ofensaţi sau atacaţi de întrebări. La fel se întâmplă şi dacă bărbatul ascultă şi pare interesat. Aceste sentimente se reflectă în tonul vocii, iar probabilitatea ca femeia să se simtă ofensată scade foarte mult.

De ce bărbaţii ascultă

Un bărbat nu se supără dacă este provocat pentru că el nu ia personal ceea ce i se spune. În cazul în care se simt ameninţaţi vor scoate la iveală tot ce e mai rău în ei. De aceea, ei exclud sentimentele personale şi se limitează la rezolvarea problemelor curente.

Sfatul meu pentru bărbaţi este să devină un pic mai implicaţi personal. Astfel, vor reuşi să creeze o atmosferă de armonie şi cooperare, să stabilească legături bazate pe prietenie şi respect reciproc cu colegele, şefele sau clientele lor. Femeile trebuie să înveţe să interpreteze corect spusele bărbaţilor şi să nu se mai simtă atacate intenţionat în aceste condiţii, toată lumea are de câştigat. Marţienii şi venusienele vor lucra împreună într-o atmosferă de armonie şi cooperare.

Regulile sunt de pe Marte, manierele vin de pe Venus

Bărbaţii tind să urmeze un set de reguli nescrise atunci când încearcă să nu ofenseze în mediul competitiv şi impersonal al domeniului profesional. Dacă urmează aceste reguli, bărbatul va reuşi să demonstreze că deciziile şi motivaţiile de la serviciu nu au un caracter personal, că sunt bazate pe criterii obiective ca eficienţa, profesionalismul şi rezultatele obţinute.

Femeile tind să urmeze un set de maniere şi obiceiuri care pun accentul pe relaţiile sociale şi pe binele celuilalt. Acest comportament e potrivit în cazul copiilor, dar poate fi folositor şi la locul de muncă pentru că se creează armonie, cooperare, colaborare, alianţe şi loialitate. Când un client trebuie să facă o alegere între două contracte cu aceleaşi caracteristici, el va urma calea alianţelor şi cunoştinţelor.

Astfel, relaţiile profesionale devin hotărâtoare pentru semnarea unui contract

Relaţiile profesionale devin hotărâtoare pentru semnarea unui contract.

Locul de muncă s-a schimbat radical în ultima vreme. Vechile reguli de pe Marte, care au guvernat un timp domeniul profesional, sunt acum depăşite. Odată cu a-vansul din domeniul tehnologiei, cu viteza comunicaţiilor şi a transmiterii de informaţii, clienţii şi angajaţii, deopotrivă, au o posibilitate mai mare de alegere. Ca să rămâi competitiv în această lume, trebuie să ajungi la un echilibru între regulile, manierele şi valorile de pe Marte şi Venus.

Dacă bărbaţii nu încep să detroneze vechile reguli, vor fi lăsaţi în urmă de competiţie.

Vechile reguli de pe Marte sunt, în general, în opoziţie directă cu manierele şi valorile de pe Venus.

Un comportament, acceptabil pe Marte, le face pe femei să-şi piardă încrederea, să se simtă excluse şi trădate, în timp ce obiceiurile de pe Venus sunt percepute de marţieni ca semne de slăbiciune. Dacă înţelege regulile marţiene, femeia poate să se impună în multe dintre domeniile dominate de bărbaţi.

E nevoie de un nou stil de a face afaceri şi de aceea bărbaţii şi femeile trebuie să îşi dea seama în ce fel încalcă regulile şi manierele din cele două lumi. Locul de muncă poate deveni un amestec armonios de reguli marţiene şi valori venusiene, dacă vom conştientiza şi vom accepta diferenţele.

Pentru femei e destul de greu să se adapteze unui mediu competitiv marţian în care domină soluţiile practice de a obţine succes, productivitate şi profit. Iar lucrurile devin şi mai dificile dacă ele nu înţeleg modul de gândire al marţienilor. Regulile de pe Marte nu sunt secrete, dar sunt nescrise. Femeilor nu le sunt ascunse, în mod intenţionat, aceste informaţii, dar le lipseşte instinctul marţian, în general, femeile care au avut în jurul lor bărbaţi au deprins aceste reguli şi se descurcă mai bine în medii dominate de marţieni. Unele femei au predispoziţii biologice, care le fac să adopte natural atitudinea bărbaţilor; acestea reuşesc mai uşor în afaceri. Restul femeilor trebuie să înveţe regulile, dar asta nu înseamnă că nu pot avea la fel de mult succes în domeniul profesional.

Unele femei au predispoziţii biologice, care le fac să adopte natural atitudinea bărbaţilor; acestea reuşesc mai uşor în afaceri.

Imaginaţi-vă că trebuie să jucaţi baschet fără să ştiţi regulile. V-aţi simţi tot timpul confuze şi tratate urât. Aţi cauza sau aţi reclama faulturi mereu şi nu v-aţi da seama de ce pierdeţi jocul. Până când nu veţi înţelege şi respecta regulile, nu veţi putea juca bine şi

nu veţi putea ajuta echipa.

Oricât de talentată eşti şi oricât de mult munceşti, dacă nu cunoşti regulile, nu vei putea reuşi.

Trebuie să înţelegi regulile care-i ghidează pe bărbaţi la locul de muncă. Ei par aroganţi, insensibili şi nepăsători, deşi nu fac altceva decât să-şi îndeplinească sarcinile de serviciu şi să respecte regulile mediului competitiv din care fac parte. Aceiaşi bărbaţi care sunt consideraţi duri şi neînduplecaţi la locul de muncă, pot fi foarte blânzi, generoşi şi iertători în domeniul personal.

Schimbări la locul de muncă în orice domeniu, succesul creşte atunci când pe un fond tradiţional sunt acceptate îmbunătăţiri şi noutăţi. Această sinteză de valori opuse este secretul creativităţii şi progresului.

Secretul creativităţii şi progresului este sinteza valorilor opuse.

Vechile legi marţiene trebuie îmbunătăţite, dar acest proces este unul îndelungat şi, între timp, e necesar să cunoşti regulile în vigoare ca să poţi juca» Când ceilalţi nu te vor în echipa lor, nu trebuie să o iei în nume de rău, ci să-ţi dai seama că tu eşti cea care nu e dispusă să joace după regulile lor.

În seminarul pe care l-am ţinut la Londra, am făcut referiri la propria mea experienţă cu diverşi reporteri. Am spus: „Câteodată reporterul pare foarte prietenos în discuţie, ca apoi să scrie nişte lucruri exagerate în articolul pe care îl publică. Practic, orice zici poate fi scos din context şi poate fi folosit ca să demonstreze punctul de vedere al reporterului. Deşi îşi propun să fie obiectivi, pot să facă pe oricine să pară exact cum vor ei”; şi răspunsul a venit prompt

din partea unei reporteriţe: „Încearcă să fii mai înţelegător. Dacă nu am fi duri şi cinid, nu am fi publicaţi. Trebuie să citeşti mai atent articolul ca să-ţi dai seama că sunt menţionate şi toate lucrurile bune pe care le-ai spus”.

Acest eveniment mi-a schimbat perspectiva. Avea dreptate. Nu trebuia să iau articolul atât de personal. Reporterii nu fac altceva decât să respecte regulile meseriei lor. Când am început să nu mai iau lucrurile personal, am reuşit să văd şi părţile lor pozitive.

Lumea profesională este adeseori rece, manipulatoare şi coruptă, dar poate fi şi dominată de respect, susţinere reciprocă şi împlinire. Este un sistem imperfect creat de oameni imperfecţi. Treptat însă condiţiile de la locul de muncă se vor îmbunătăţi.

Poţi respecta regulile sau nu; alegerea este numai a ta.

Însă, dacă vrei să schimbi regulile, trebuie să le cunoşti şi să le respecţi.

Până la urmă, regulile marţiene şi manierele venusiene au aceeaşi valoare calitativă. Nici unele nu sunt mai bune decât celelalte. Sunt doar diferite şi se potrivesc în împrejurări diferite. În funcţie de situaţie se schimbă şi regulile. Cei care sunt capabili să se adapteze şi, în acelaşi timp, să-i respecte pe ceilalţi, sunt cei care vor avea succes.

Cei care sunt capabili să se adapteze şi, în acelaşi timp, să-i respecte pe ceilalţi, sunt cei care vor avea succes.

Dacă veţi aprecia şi respecta regulile şi manierele, veţi putea dezvolta un set mai bun de reguli şi obiceiuri.

Afacerile şi sportul

Pe Marte, regulile din domeniul profesional se aseamănă cu cele din lumea sportivă. În ring şi pe

teren bărbaţii se luptă între ei, iar obiectivul lor principal este să câştige. În momentul în care există reguli, care sunt respectate, nimeni nu ia competiţia personal. Deviza lor este: „Fie ca cel mai bun să câştige 7.

După meci, ei sunt cei mai buni prieteni, dar în timpul jocului sunt cei mai mari duşmani. Fac tot posibilul să câştige, iar una dintre cele mai importante lucruri în acele momente este strategia. Ei sunt întotdeauna preocupaţi de scor şi sunt foarte fericiţi atunci când obţin victoria.

În sporturi ca tirul cu arcul, popice sau golf, concurezi cu tine însuţi, dar în tenis, baschet, fotbal sau box eşti în competiţie cu alţii. Regulile de pe Marte se aplică mai ales acestor jocuri mai competitive. Ceea ce contează şi unicul lor scop este ca tu să învingi şi celălalt să piardă.

Dai tot ce poţi ca să-i oboseşti, să-i hărţuieşti sau să-i elimini din meci, şi să nu faci tot posibilul e o ofensă. Niciun marţian nu vrea să simtă că adversarul îl lasă să câştige. Un eveniment sportiv presupune multă îndemânare şi talent şi, evident, cineva trebuie să piardă ca celălalt să câştige.

Regulile de pe Marte le permit bărbaţilor să intre în luptă fără să o ia personal. Pot încerca să-şi învingă adversarii fără să-i rănească, vor să câştige, dar nu sunt cruzi. Vor să fie corecţi. Vor să câştige cu orice preţ, dar, în acelaşi timp, respectă regulile pentru că altfel îşi pierd onoarea.

Regulile de pe Marte le permit bărbaţilor să intre în luptă fără să o ia ca pe o cauză personală

Această afirmaţie nu e valabilă pe Venus. Femeile joacă după reguli diferite. Ele vor ca ceilalţi să câştige, iar sacrificiul şi dăruirea necondiţionată sunt venerate. Şi atâta timp cât toată lumea are această

atitudine, nimeni nu e în pericol.

Pe Venus, toată lumea oferă şi toată lumea primeşte.

Această abordare funcţionează pe Venus, dar nu pe Marte şi nici în sport Nu poţi câştiga un meci de fotbal dacă tu dai mereu mingea adversarilor, în loc să faci tot posibilul să o păstrezi cât mai mult şi să le blochezi atacurile.

Într-o lume dominată de venusiene, bărbaţii trebuie să înţeleagă obiceiurile de pe planeta lor. De exemplu, un mod de a câştiga o clientă pe Venus e să-i recomanzi ceva ce i se potriveşte mai bine. Clienta îşi va aminti că ţi-a păsat de ea şi te va susţine.

Odată cu venirea femeilor în lumea afacerilor, vechile reguli încep să se schimbe. Vechea mentalitate de tip „Eu câştig, tu pierzi” e înlocuită de una mai nouă şi mai bună: „Eu câştig, tu câştigi”. Unele companii încă încearcă să-şi distrugă competiţia, dar între colegi, între manager şi angajaţi, şi între comercianţi şi clienţi atitudinea „toată lumea câştigă” începe să capete întâietate. Gândirea de tip „toată lumea câştigă” este o sinteză a modurilor de a gândi de pe Marte şi Venus.

Marte şi Venus în şedinţă

Când bărbaţii iau parte la şedinţe ale conducerii, se pot implica în dezbateri fierbinţi, dar nu le vor lua personal. Pot să fie frustraţi, dezamăgiţi, sau îngrijoraţi, fără ca cineva să ia ceea ce spun în nume de rău.

La prânz, bărbaţii mănâncă, de obicei, împreună. Vor ca mesajul: afacerile sunt afaceri, să fie înţeles foarte bine. Dacă petrec momente plăcute împreună, ei întăresc ideea că nimic nu a fost luat în nume personal şi că nu există neînţelegeri.

Bărbaţii fac tot ce pot ca să întărească

mesajul că nu există neînţelegeri.

Când femeile din diferite departamente se ceartă pe o anumită problemă, lucrurile stau cu totul altfel. În domeniul profesional, trebuie să-ţi vinzi ideile, să încerci să-i convingi pe ceilalţi de valoarea lor. Dacă o femeie nu reuşeşte acest lucru, nivelul de stres şi de tensiune creşte, pentru că ea crede că nu a fost ascultată sau înţeleasă şi se simte atacată personal…

Dinamica grupurilor de prietene e diferită de cea a grupurilor de colege. Între prietene, fiecare dintre ele se simte ascultată şi înţeleasă, tocmai pentru că la mijloc nu există decizii importante, schimbări sau evaluări.

Acest tip de stres creşte atunci când intră în peisaj şi bărbaţi. Când venusienele şi marţienii se întâlnesc la şedinţe, neînţelegerile sunt evidente. Bărbaţii se exprimă iii moduri care le fac pe femei să se simtă atacate, să scoată la iveală sentimente de frustrare, dezamăgire, frică sau neîncredere. Aceste reacţii, după cum am analizat mai sus, nu sunt agreate de bărbaţi. Ea va pierde puncte în ochii lor şi îşi va strica imaginea de persoană profesionistă.

Egalitatea la locul de muncă

Când oamenii îşi doresc egalitate la locul de muncă, vor, de fapt, mai mulţi bani, mai multe privilegii sau mai multe oportunităţi. Vedem că ceilalţi au mai mult şi vrem şi noi.

Dacă înţelegem modul diferit în care gândim, simţim şi comunicăm, avem şansa să câştigăm respectul celor din jur. Aici se poate vorbi de o egalitate de şanse, dar este singurul loc, pentru că în rest nu există egalitate la locul de muncă.

Fiecare primeşte un salariu diferit şi are beneficii diferite. Într-o economie de piaţă, trebuie să concurăm ca să primim mai mult. Nu ni se dă nimic fără să

cerem. Salariul e negociat prin cerere şi ofertă; dacă ceea ce oferi este foarte căutat, atunci valoarea ta creşte şi eşti mai respectat. De exemplu, dacă eşti singura persoană care poate repara un calculator, vei fi primit cu surle şi trâmbiţe. Dacă biroul e plin de astfel de tehnicieni, talentul tău nici nu va fi observat.

În economia de piaţă nimic nu e gratis; totul se plăteşte.

Când o femeie va învăţa regulile care guvernează modul de gândire al bărbaţilor, va putea face nişte mici modificări care să o ajute să le câştige respectul. Nu trebuie să devină marţian, ci doar să ajusteze unele părţi ale comportamentului ei. Nu se poate spune că bărbaţii nu respectă, în general, femeile. Ei nu apreciază acţiunile care contravin regulilor marţiene. Astfel, oricine încalcă regulile lor, indiferent de sex, pierde respectul unui bărbat.

Respectul trebuie câştigat.

Faptul că femeile trebuie să se adapteze cerinţelor bărbaţilor poate părea nedrept, însă şi marţienii trebuie să facă unele ajustări. Dacă vor să câştige respectul şi susţinerea unei femei, ei trebuie să-şi schimbe modul în care interacţionează.

Conştientizarea legilor de pe Marte e necesară şi în cazul bărbaţilor care nu sunt apreciaţi de colegii lor la justa lor valoare. Dacă un bărbat a crescut într-o familie cu multe femei, dacă a fost foarte apropiat de mama sa sau dacă nu a practicat jocuri de echipă, va avea nevoie de câteva informaţii despre legile marţiene.

Într-un mod asemănător, femeile care au crescut alături de mulţi fraţi, care au participat la competiţii sau au fost apropiate de tatăl lor, respectă instinctiv regulile de pe Marte.

Comparaţie între regulile marţiene şi

manierele venusiene

În continuare, voi face un rezumat al regulilor de pe Marte şi le voi compara cu manierele de pe Venus. Ţineţi minte că nu se poate spune despre unele că sunt mai bune decât celelalte. Vi le prezint doar ca să înţelegeţi mecanismul diferit prin care spusele şi acţiunile noastre sunt interpretate de cei din jur.

Reguli de pe Marte Maniere de pe Venus

Vorbeşte despre o problemă doar dacă ai deja o soluţie. Dacă ai o problemă, vorbeşte despre ea.

Spune-ţi punctul de vedere şi demonstrează-ţi competenţa folosind un număr cât mai mic de cuvinte. Dacă împărtăşeşti detalii ale experienţei tale, vei putea întări relaţiile profesionale.

Nu fi modest. Asta îţi va afecta imaginea de conducător.

Nu îţi exprima sentimentele. Ele sunt un semn de slăbiciune şi duşmanii tăi le vor folosi împotriva ta.

Trebuie să ai întotdeauna un răspuns. Nu lăsa niciodată impresia de nesiguranţă.

Arată putere şi încredere în tine. Nu te simţi ofensat.

Nu te plasa deasupra tuturor. Vei crea neînţelegeri.

Împărtăşeşte-ţi sentimentele. Astfel vei crea o atmosferă bazată pe încredere şi susţinere reciprocă.

Nu presupune că ai întotdeauna cel mai bun răspuns. Included şi pe ceilalţi în procesul de rezolvare a unei probleme.

Demonstrează-ţi sensibilitatea şi valoarea. Nu accepta lipsa de respect

Nu îţi exprima adevăratele sentimente. Stai calm şi concentrat şi ceilalţi te vor respecta mai mult.

Cere ajutor doar dacă ai absolută nevoie de el. Eşti evaluat în funcţie dereuşitele personale.

Depinde de tine să închei o afacere şi să obţii ajutorul de care ai nevoie. Cine nu cere, nu primeşte.

Regula eficienţei: nu face niciodată ceva ce nu trebuie să faci. Dacă munceşti mai mult, asigură-te că vei fi răsplătit.

Să îţi atribui întotdeauna meritul pentru lucrurile pe care le faci. Promovează-te şi ceilalţi te vor promova de asemenea.

Afacerile sunt afaceri: rezultatele şi nu sentimentele decid ce e de făcut.

Exprimă-ţi sentimentele ca să întăreşti înţelegerea şi susţinerea reciprocă.

Acceptarea şi acordarea ajutorului dau naştere unui sentiment de colaborare şi unui spirit de echipă.

Dă ce e mai bun în tine, demonstrează-ţi devotamentul şi ceilalţi vor observa şi te vor răsplăti.

Regula de aur: poartă-te cu ceilalţi cum ai vrea să se poarte, la rândul lor, cu tine. Cu cât vei da mai mult, cu atât vei primi mai mult.

Să le recunoşti meritele celor care te-au ajutat. Promovează-i pe ceilalţi şi ei te vor promova de asemenea.

Ajută-mă ca să te ajut şi eu. Aminteşte-ţi de prieteni şi ei îşi vor aminti de tine.

Scopul scuză mijloacele. Măsoară succesul în rezultate şi nu în funcţie de mijloace.

Succesul e în călătorie şi nu la destinaţie. Nu contează ce faci, ci cum faci.

Având aceste informaţii îţi poţi adapta comportamentul în funcţie de împrejurările de la serviciu. Dacă lucrezi cu o femeie sau cu un grup de femei, atunci ar trebui să iei în calcul manierele de pe Venus. Dacă lucrezi cu unul sau cu mai mulţi bărbaţi, ţi-ar fi de mare ajutor să îţi aminteşti modul în care poţi fi evaluată.

Cum să ceri şi cum să obţii ajutor

Dacă nu primeşti tot ajutorul de care ai nevoie, e posibil să fie de vină modul în care îl ceri. Regulile şi manierele sunt complet diferite când vine vorba de cereri.

Bărbaţii încearcă să reziste cât mai mult înainte să ceară ajutor, dar nu au nicio problemă să-şi ceară drepturile. Ei consideră că solicitarea ajutorului implică faptul că nu sunt capabili să facă ceva, în timp ce mai multe drepturi înseamnă că au mai multe rezultate şi deci că sunt profesionişti. Femeile cer şi ajutor şi drepturi în moduri care sunt uşor trecute cu vederea de bărbaţi. Ele simt în general prea indirecte şi martienii nu le observă nevoile.

De ce femeile nu cer

Femeile greşesc crezând că nu trebuie să ceară direct ceea ce vor. Pe Venus, ele intuiesc nevoile celorlalte şi încearcă să le satisfacă. Din păcate, acest lucru nu e valabil în legăturile cu marţienii. Femeile întreabă întotdeauna dacă pot fi de ajutor cu ceva şi devin foarte entuziasmate atunci când reuşesc să sprijine pe cineva. Cu cât respectă, apreciază sau iubeşte mai mult pe cineva, cu atât se va preocupa mai mult de bunăstarea lui. Pe Venus, toată lumea îşi oferă ajutorul fără să-i fie cerut şi, de aceea, când colegii ei nu-şi dau seama că are nevoie de susţinere, ea se va simţi neapreciată şi nerespectată.

O femeie pierde susţinerea cuiva dacă nu o cere; un bărbat pierde puncte dacă nu-şi oferă sprijinul.

Femeile tind să ceară ajutor într-un mod indirect, fie prin dăruire excesivă, fie prin exprimarea sentimentelor negative.

Pe Marte nu e de ajuns să oferi susţinere ca să primeşti în schimb ajutor. De aceea, când o femeie îşi oferă sprijinul şi nu cere nimic în schimb, bărbatul va

conchide că ea este mulţumită. În al doilea caz, dacă ea îşi exprimă sentimentele de supărare sau frică legate de o problemă, dar nu cere ajutor ca să o rezolve, e posibil ca el să nu se ofere să o ajute. Poate îi va oferi o sugestie, dar nu va face nimic concret. Faptul că un bărbat nu intervine nu înseamnă că nu vrea să facă asta. El doar aşteaptă să fie rugat să o ajute. Ţineţi minte că pe Marte actul de a oferi ajutor nesolicitat e considerat o ofensă. Dacă ea nu cere sprijin, el va conchide că vrea să se descurce singură.

Femeile trebuie să înveţe să ceară direct ceea ce vor.

Asta le va fi, de asemenea, de folos dacă vor să solicite o mărire de salariu, alte beneficii (loc de parcare, asigurare medicală etc.) sau promovări. Dacă o femeie nu cere clar ceea ce vrea, un bărbat nu îi va oferi ajutorul.

Când o femeie îşi oferă sprijinul şi nu cere nimic în schimb, bărbatul va trage concluzia că ea este mulţumită.

Confruntat cu o femeie în încurcătură, un bărbat se întreabă de ce oare nu îi cere ajutorul dacă e atât de copleşită de situaţie. În acelaşi timp, femeia se gândeşte că el ar fi trebuit deja să se ofere să o sprijine. Bărbatul consideră că dacă nu solicită ajutor suplimentar, ea are deja parte de tot ce are nevoie.

Bărbatul consideră că dacă nu solicită ajutor suplimentar, ea are deja parte de tot ce are nevoie.

Un bărbat înţelept va creşte în ochii unei femei dacă se oferă să o ajute. Chiar dacă se descurcă singură, ea va aprecia foarte mult oferta. Micile gesturi de susţinere şi încurajare sunt foarte importante pe Venus. Trebuie să vă amintiţi să faceţi aceste gesturi dacă vreţi să obţineţi încrederea şi

aprecierea unei femei. În plus, atmosfera de la locul de muncă va fi mult mai productivă şi mai prietenoasă.

Cum să câştigi admiraţia venusienelor

Cel mai important lucru pentru un bărbat care vrea să aibă succes la locul de muncă este să reuşească să câştige respectul şi admiraţia colegelor, şefelor, angajatelor sau clientelor. Acest lucru se obţine cel mai uşor prin mici gesturi de susţinere. Nu este însă de ajuns să fii dispus să faci ceea ce te roagă sau să-i spui: „Dacă voiai să te ajut, trebuia doar să mă rogi”, ci trebuie să-ţi dai seama singur dacă are nevoie de ajutor şi să întrebi cum îi poţi fi de folos.

Să întrebi dacă poţi să o ajuţi în loc să te oferi să faci asta, poate fi considerat o acuză.

El se gândeşte: „Poate are nevoie de ajutor să sorteze toate formularele. Dacă nu a terminat, pot să fac eu asta în locul ei” şi, în loc să se ofere să o ajute el, pune o întrebare de genul: „Ai terminat de sortat noile formulare?” în realitate, el nu vrea să o sprijine decât dacă ea are nevoie de acest lucru. Pe Marte, e o insultă să oferi ajutor dacă nu-ţi este solicitat. Asta spune că nu ai încredere în celălalt să se descurce singur.

În cazul de faţă, însă, femeia este foarte stresată pentru că nu a terminat de sortat formularele, iar întrebarea lui nu face decât să o preseze şi mai mult. Ea simte că dă, deja, tot ce poate, iar la o astfel de întrebare poate răspunde pripit cu un „Lasă-mă în pace” sau „Vezi-ţi de treabă”. Evident, nu acestea sunt adevăratele ei gânduri, pentru că ar fi avut mare nevoie de ajutor, dar a simţit că un astfel de răspuns se pretează la întrebarea lui.

El ar fi putut să-şi ofere direct ajutorul prin: „Pot să te ajut să sortezi formularele acestea?” sau ar fi

putut să se apuce de treabă şi pe un ton prietenos să spună: „Acestea sunt formularele? Am un pic de timp la dispoziţie, aşa că lasă-mă să le sortez”. Prin verbe ca „pot să...” sau „lasă-mă să...”, bărbatul cere permisiunea să o ajute şi o scuteşte de efortul de a-i cere ajutorul.

Dacă foloseşte formulări ca „Pot să...” sau „Lasă-mă să...” femeia va accepta mai uşor ajutorul lui.

Disponibilitatea lui este foarte apreciată de orice femeie. Un alt mod de a câştiga admiraţia unei femei este evitarea întrebării „Vrei să te ajut cu ceva?” Trebuie să-ţi aminteşti că dacă nu ţi-a cerut direct ajutorul, înseamnă că aşteaptă să te oferi singur. Această întrebare nu face decât să pună tot pe umerii ei responsabilitatea de a soli-cita ajutor. Niciodată nu se simte bine cerând asistenţă, aşa că probabil va răspunde cu „Nu, mă descurc. Dar îţi mulţumesc de întrebare.*

Să o întrebi dacă vrea să o ajuţi nu are aceeaşi valoare ca oferta directă de a o ajuta.

În loc să spui „Vrei să te ajut?” poţi folosi „Pot să te ajut?” Această mică schimbare poate să-i schimbe radical răspunsul, poate să o facă să-i accepte ajutorul.

Dacă bărbaţii spun „Vrei să te ajut” sau „Ţi-ar plăcea să te ajut?” vor primi un răspuns negativ, deşi ele îşi doresc, de fapt, altceva. Ea gândeşte că: „Nu vreau să fiu prea solicitantă, dar dacă ai un pic de timp liber aş avea nevoie de sprijinul tău. Dacă vrei cu adevărat să mă ajuţi, voi accepta cu plăcere”.

Dacă bărbaţii întreabă: „Vrei să te ajut” sau „Ţi-ar plăcea să te ajut?” femeile vor răspunde nu, deşi ele nu gândesc acest lucru.

Dacă o femeie vrea să ofere asistentă cuiva, o va

face fără să întrebe nimic. Pe Venus, ele colaborează permanent şi, într-un mediu de cooperare, ajutorul e întotdeauna binevenit. Ca să rezum cele spuse mai sus, vă propun o listă cu ce să spuneţi, ce să nu spuneţi şi cum percepe ea spusele voastre.

Cum să oferi ajutor unei femei

Direct.

Spune:

Lasă-mă să te ajut cu asta.

Indirect.

Nu spune:

Ai nevoie de ajutorul meu să sortezi formularele acestea?

Cum e perceput ajutorul indirect:

Te ajut dacă ai nevoie, dar am şi alte lucruri de făcut.

Indirect.

Nu spune:

Ai nevoie de ajutor?

Cu ce te pot ajuta?

Ai terminat de sortat hârtiile acestea?

De ce nu faci asta mâine?

Nu l-ai rugat pe Tom să te ajute cu formularele?

De ce nu termini tu cu telefoanele şi termin eu cu formularele?

prect.

Spune:

Ai avut o zi foarte plină. Lasă-mă să te ajut cu hârtiile acestea.

Am un pic de timp. Te ajut să sortezi hârtiile acestea?

Lasă-mă să te ajut să termin de sortat hârtiile acestea.

Pot să-ţi sugerez să faci asta mâine? Nu avem nevoie de formulare chiar acum.

Ai avut o zi agitată. Lasă-mă să-l rog pe Tom să termine cu formularele.

Vorbeşte cu cine ai de vorbit şi lasă-mă pe mine să termin cu hârtiile acestea.

Cum e perceput ajutorul indirect:

Am o grămadă de treabă, dar dacă ai din nou nevoie de mine, te ajut.

Eşti cam dezordonată azi. Spune-mi dacă pot să fac un pic de ordine.

Ar fi trebuit să termini deja de sortat.

Nu ştii care-ţi sunt priorităţile. Poţi să faci asta şi mâine.

Nu ştii să lucrezi în echipă sau să ceri ajutorul cuiva?

Se pare că nu prea ştii ce trebuie să faci, aşa că îţi voi spune eu.

Direct.: Spune: Am un pic de timp. Lasă-mă să te ajut să sortezi formularele.

Indirect. Nu spune: Ai timp să sortezi formularele?

Cum e perceput ajutorul indirect:

Eşti cam înceată.

De ce poartă femeile ranchiună

Femeilor le este greu să ceară mai mult. Ele nu vor să ofenseze cerând prea mult şi de aceea folosesc metode indirecte de a cere sprijin. Amână pe cât posibil momentul şi acumulează, astfel, multă ranchiună.

Apoi, motivate de sentimentul de nedreptate, îşi vor cere drepturile. Vor vorbi pe un ton încărcat de sentimente negative şi e posibil să nu obţină ceea ce îşi doresc, ci din contră, vor scădea în ochii şefilor sau ai colegilor.

Dacă vor să fie respectate la locul de muncă, femeile trebuie să conştientizeze importanţa faptului de a cere direct şi clar ceea ce vor şi tonul pe care fac acest lucru. Pe Marte, dacă nu ceri ceva, nu vei primi. Evident, lucrurile nu sunt atât de simple. Cum ceri şi cât ceri sunt factori determinanţi.

Cinci sfaturi pentru a formula întrebări directe

Vă prezint cinci secrete care vă vor ajuta să cereţi sprijin pe Marte. Majoritatea bărbaţilor nu sunt conştienţi de aceste lucruri, ci le urmează instinctiv. Ele ţin de momentul potrivit, de tonul şi atitudinea ta, de lungimea discursului şi de cuvintele pe care ţi le alegi atunci când doreşti să obţii ceva.

1. Timpul 1 potrivit

Fii atentă să nu îi ceri să facă ceva ce intenţioneaz oricum să facă. De exemplu, dacă se grăbeşte să termine un raport, e o insultă să-l întrebi: „Poţi să termini raportul azi?” Se poate simţi controlat şi neapreciat. Dacă vrei să te asiguri că va termina, întreabă-l mai degrabă: „Crezi că o să termini azi?”

Alegerea momentului e foarte importantă. Când un bărbat e concentrat asupra unui lucru, încearcă să nu-l deranjezi cu altă problemă. Nu e vorba că nu doreşte să te ajute, dar îi va fi gâeu să se oprească din ceea ce face ca să ia în considerare rugămintea ta. Aşteaptă, mai bine, să ia o pauză şi solicită-i atunci ajutorul.

Dacă este absolut necesar să îl întrerupi, cere-ţi scuze înainte, spune-i în puţine cuvinte ce ai de transmis şi nu lua ca pe o jignire personală bombănitori lui. Încearcă să nu-i porţi pică pentru rezistenţă, pentru că va rezolva, până la urmă, ceea ce l-ai rugat. Dacă îl întrerupi pentru o problemă minoră sau pentru una care putea aştepta, vei pierde din

respectul pe care ţi-l purta.

Când nu ştii dacă e momentul potrivit, poţi să-l întrebi pur şi simplu dacă are un pic de timp pentru tine.

În acest fel se va simţi mai puţin întrerupt. Prezintă-i pe scurt problema, dacă te întreabă: „Ce este?” sau respectă-l decizia de a vorbi mai târziu. Astfel, va fi mai dornic să te ajute şi nici nu te va aprecia mai puţin.

2. Atitudinea potrivită

Să ceri nu înseamnă să pretinzi. Bărbaţii, ca şi femeile, de altfel, nu răspund favorabil la ultimatumuri, deşi ele se vor conforma dacă acestea sunt susţinute de motive sau sentimente bine întemeiate. Aceasta e diferenţa dintre cele două sexe. Când îi ceri unui bărbat să-ţi acorde atenţie, timp sau asistenţă, prima lui reacţie va fi de respingere. Se simte ofensat şi controlat şi instinctul îi va spune să-şi justifice dreptul de a nu face ceea ce l-ai rugat.

În relaţiile cu clientele, colegele, şefele sau angajatele trebuie să ai grijă să nu reacţionezi negativ la cererile lor. În acest fel, vei câştiga puncte şi vei obţine aprecierea şi respectul femeilor.

La fel, dacă o femeie doreşte să-şi atingă scopul pe care şi l-a propus, trebuie să fie foarte atentă cum să ceară sprijin, în aşa fel încât să nu pară supărată sau plină de resentimente.

Adeseori, o femeie se va sacrifica pentru ceilalţi, iar dacă simte că ei nu o susţin îndeajuns, se va simţi atacată personal şi va reacţiona negativ. Acest lucru îl va determina pe un bărbat să devină defensiv şi să nu-i ofere sprijin sincer şi prietenos.

Vă dau un exemplu: Carol a reuşit să termine pagina ei web şi vrea să-şi schimbe providerul de Internet.

timp ce instala noul soft, a întâmpinat nişte probleme. A sunat la serviciul relaţii cu clienţii unde a fost pusă în legătură cu un bărbat. Acesta nu a fost deloc răbdător şi înţelegător şi nu a ajutat-o. Furioasă, a simţit nevoia să sune din nou, dar s-a hotărât să se abţină. Se simţea învinsă şi neajutorată.

Apoi a decis să încerce din nou, dar de data aceasta să întrebe direct ce nu înţelege. A aşteptat un pic să se liniştească şi a ridicat receptorul.

Şi-a dat seama că dacă vrea să ceară ajutor fără să pară că reproşează ceva, trebuie să-l complimenteze înainte pe celălalt. Astfel, Carol i-a mulţumit bărbatului că a vor* bit cu ea cu puţin timp înainte şi l-a anunţat că se găseşte În aceeaşi încurcătură. I-a spus: „Nu ştiu dacă mă poţi ajuta pentru că nu mă prea pricep la calculatoare

Această frază a făcut apel la orgoliul bărbatului şi I-a făcut să se simtă demn de încredere, acceptat şi apreciat. Ea a fost uimită cât de drăguţ şi binevoitor a fost de această dată. La sfârşit i-a zis chiar să nu ezite să-l mai sune dacă mai are nelămuriri. Motivaţiile lui au fost faptul că s-a simţit necesar, faptul că ea a avut încredere în el şi faptul că s-a simţit stăpân pe situaţie.

În loc să se simtă atacată personal, Carol a reuşit să-şi stăpânească sentimentele şi să revină cu problema pe care o avea. Nu a pus paie pe foc, nu a fost exagerată în afirmaţii, ci din contră, a fost împăciuitoare şi i-a cerut sprijinul într-un mod degajat.

3. Lungimea discursului

Atunci când vrei să ceri ajutorul cuiva sau să ceri o mărire de salariu, evită să înşirui motive pentru care el ar trebui să-ţi satisfacă dorinţa.

Cu cât te străduieşti mai mult să-ţi convingi şeful

sau colegul, cu atât poziţia ta va fi mai ameninţată. Trebuie să fii cât mai scurtă şi mai încrezătoare în tine şi în ceea ce meriţi.

Explicaţiile lungi îl vor determina să considere că tu nu ai încredere în dorinţa lui de a te ajuta.

Nu îi va plăcea că încerci să-l convingi să facă ceva ce oricum intenţiona să facă şi poate nu va mai fi atât de binevoitor. Nu are nevoie să-i explici tu de ce trebuie să facă un anumit lucru.

Femeia îşi justifică cererea pentru că are impresia că el nu vrea să o ajute; altfel, şi-ar fi oferit deja asistenţa. Trebuie să ţineţi minte că, în general, bărbaţii nu-şi oferă sprijinul. El este gata să te ajute oricând îi ceri acest lucru scurt şi la obiect. Dacă după această rugăminte are nevoie de detalii, ţi le va cere, cu siguranţă.

4. Atitudinea potrivită

O femeie nu îşi dă seama când cererea ei este luată ca atare şi când nu. Uneori, ea doar prezintă problema fără să solicite, propriu-zis, ajutorul. Ca să fie clară, o rugăminte trebuie exprimată direct. Foarte rar cererile indirecte au rezultatele pe care le aşteaptă femeia, aşa că atitudinea potrivită este să spui fără ocolişuri ceea ce vrei.

Când o femeie nu se exprimă într-un mod direct, lasă loc interpretărilor. Bărbatul va considera că îi cere prea mult, că e prea critică sau că îl acuză, interpretări care nu vor da naştere unor sentimente de cooperare sau dorinţei de susţinere.

Ce înţelege un bărbat atunci când ea se exprima în mod indirect

Scurt şi direct.

Spune:

Vrei să te ocupi tu de această comandă?

Vrei să copiezi aceste documente şi să le

trimiţi înainte de ora cinci?

Evită ocolişurile.

Nu spune:

Trebuie să ridic biletele şi nu am timp să mă ocup de această comandă.

Aceste documente trebuie copiate şi trimise până la 5.

Ce înţelege un bărbat dacă ea e indirectă

Nu e foarte frumos din partea ta să nu te ocupi de această comandă, (cerere încărcată afectiv)

E de datoria ta să faci asta. De ce trebuie să te rog de atâtea ori?

(aşteptări)

Scurt şi direct. Spune:

Vrei să verifici ce s-a întâmplat cu pachetul acela?

Departamentul tău se va ocupa de această schimbare de plan?

Te ocupi tu de acest lucru? Am nevoie de el cât mai repede.

Vrei să faci un pic de ordine aici? Nu ştiu ce să mă mai fac.

Vrei să vii să iei documentele acestea pe la trei? încă mai lucrez la ele.

Evită ocolişurile. Nu spune:

Pachetul nu a ajuns încă.

Departamentul tău e responsabil de această schimbare de plan.

Proiectul acesta nu va funcţiona niciodată.

E o mare dezordine. Nu ştiu ce să fac.

Ştiu că ar fi trebuit să termin deja, dar mai am de lucru. Nu cred că o să termin până la prânz.

Ce înţelege un bărbat dacă ea e indirectă

Ai coordonat prost această livrare. Ar trebui să fii mai atent, (critică)

E vina ta că încă nu s-a schimbat nimic, (acuză)

Sunt dezamăgită de rezultatele tale. (insatisfacţie)

Nu ai organizat dosarele cum trebuie. Ar trebui să fii mai responsabil. (respingere)

Singura soluţie e să te întorci mai târziu şi nu e frumos din partea ta să nu accepţi, (obligaţie)

Scurt şi direct Spune: Vrei să pui hârtie în imprimantă după ce termini?	Evită ocolişurile. Nu spune: Iar ai folosit toată hârtia imprimantei.	Ce înţelege un bărbat dacă ea e indirectă Iar ai uitat să pui hârtie în imprimantă. Niciodată nu mă asculţi. * * * (dezaprobare)
Poţi să-ţi faci un — P p – pic de timp să vorbim despre asta? Ai program	A Încă nu am vorbit despre asta.	Nu îmi respecţi nevoile; ar trebui să mă susţii mai mult.

azi pe la patru?	(resentimente)

5. Alegerea cuvintelor

Când vine vorba de cereri, bărbaţii au propriile particularităţi. Una dintre cele mai mari greşeli ale femeilor este faptul că folosesc „Poţi să...” şi „Ai putea să...” în loc de „Vrei să”. Şi „Ai vrea să...”. De exemplu, „Ai putea să rezolvi această problemă?” este o întrebare informativă, în timp ce „Vrei să rezolvi această problemă?” este o cerere directă. Femeile folosesc „poţi” în loc de „vrei” pentru că pe Venus prima variantă este mai politicoasă.

Dacă rugăminţile indirecte nu sunt folosite foarte des, pot trece neobservate, dar dacă sunt folosite insistent, pot ajunge să-i enerveze pe bărbaţi. Acest tip de comunicare nu le place, chiar dacă majoritatea nu pot explica de ce.

Virtuţile lui „vrei”.

În seminariile mele am ajutat o mulţime de femei să descopere arta de a cere direct ceea ce vrei. Toate au avut un succes imediat. Dacă vrei să fii susţinută de un bărbat, trebuie să-i ceri acest lucru clar şi direct pentru că el reacţionează mult mai bine la comunicarea de acest tip.

În continuare, vă prezint una dintre sutele de poveşti pe care le-am auzit în legătură cu atitudinea diferită bărbaţilor în funcţie de modul în care le este adresată rugămintea.

Kelly este recepţionista unei companii. Agenţii de vânzări ai acestei firme sunt o sursă constantă de frustrare pentru ea. Kelly vrea să plece în fiecare zi la ora cinci pentru că trebuie să-şi ia copilul de la grădiniţă. De aceea i-a rugat pe toţi agenţii de vânzări să-şi predea rapoartele până la ora patru, ca să aibă şi ea timp să le prelucreze şi să reuşească să ajungă la

grădiniţă. Evident, nu primeşte niciodată rapoartele la timp sub pretextul că au uitat sau nu le-au terminat încă.

După ce a învăţat să adreseze o rugăminte într-un mod direct, marţian, a început să aibă rezultatele dorite. Ca majoritatea femeilor, folosea „poţi” în loc de „vrei”; primul este indirect, al doilea este direct. Bărbaţii sunt foarte atenţi la exprimare şi dacă aud un „poţi” vor gândi imediat: „Sigur că pot”. E vorba de o abilitate pe care o au cu siguranţă. Fiecare dintre ei e capabil să îţi aducă un top de hârtie.

Pentru un bărbat „Poţi să...?” exprimă o întrebare şi nu o rugăminte.

Una dintre marile probleme ale folosirii lui

«Poţi să... este că bărbatul răspunde imediat întrebării. În schimb, dacă îl întrebi „Vrei să...?

va avea nevoie de un pic de timp de gândire.

Raţionamentele care-i vor trece prin cap în decursul câtorva secunde sunt: „Hmm, lasă-mă să mă gândesc dacă vreau să fac asta. De ce ar trebui să o fac? Ce se întâmplă dacă nu o fac? La ce trebuie să renunţ ca să am timp să fac asta?”

Când o femeie foloseşte „Vrei să...?” bărbatul nu răspunde automat cu da, ci se va gândi câteva secunde dacă e fizic posibil să facă ceea ce l-a rugat ea. Îşi va analiza programul şi sarcinile pe care le are de îndeplinit.

Când un bărbat spune da unei cereri de acest tip, poţi să o iei ca pe o promisiune. Dacă răspunde da unei întrebări de tip „Poţi să...?” nu face altceva decât să răspundă.

Când un bărbat spune da unei cereri de tip „Vrei să...?”, poţi să o iei ca pe o promisiune.

Kelly a învăţat că bărbaţii uită să facă lucrurile

pe care le afirmă în răspunsurile la întrebări de tip „Poţi să...?”. Ea şi-a schimbat modul de formulare a cererii şi a obţinut rezultate imediat.

Agenţii de vânzări au început să-şi aducă rapoartele înainte de ora patru pentru că au făcut conştient această alegere

Folosirea lui „Ai vrea să...?” i-a făcut slujba mai uşoară şi a minimalizat tensiunea care se instaurase între consiliul de administraţie şi departamentul vânzări.

Stabilirea limitelor

Stabilirea limitelor e o cerinţă esenţială pentru câştigarea respectului la locul de muncă. Modul în care le comunici e, de asemenea, important pentru că ceilalţi nu pot să-ţi respecte graniţele decât dacă le înţeleg. E naiv să crezi că ceilalţi îţi pot anticipa nevoile şi dorinţele, mai ales dacă au un alt set de valori şi sensibilităţi. Iar pentru a avea succes e absolut necesar să comunicăm ceea ce vrem şi să refuzăm ceea ce nu vrem.

Ceilalţi nu-ţi pot respecta limitele decât dacă le cunosc.

Bărbaţii şi femeile îşi stabilesc limite în moduri diferite. De cele mai multe ori, bărbatul nu aude refuzul unei femei şi continuă să se comporte într-un mod inacceptabil pentru ea. De partea cealaltă, femeia aude un „nu” şi atunci când bărbatul e, de fapt, dornic să o ajute. Femeile percep limite şi atunci când acestea nu există şi de aceea se simt excluse.

Bărbaţii şi femeile trebuie să înveţe să fie mai atenţi la ceea ce se spune cu adevărat, dacă vor să

menţină o atmosferă bazată pe încredere şi respect. Bărbaţii trebuie să-şi dea seama când bec limitele stabilite de o femeie, pentru că altfel vor pierde încrederea şi susţinerea ei.

Respectul pentru o femeie presupune recunoaşterea limitelor pe care ea le stabileşte.

La fel, femeile trebuie să se asigure că bărbaţii înţeleg exact mesajul pe care vor ele să-l transmită. Şi acest lucru e greu de făcut fără ajutorul pe care vi-l oferă această carte.

Stabilirea limitelor pe Marte şi Venus

Venusienele sunt mai puţin competitive şi mult mai cooperante decât marţienii şi de aceea stabilirea limitelor nu este atât de importantă pentru ele, pentru că ceilalţi sunt colaboratori şi egal responsabili de succesul afacerii. Nu este necesar să îţi demonstrezi continuu abilităţile şi nici să-ţi aperi imaginea, pentru că nimeni nu se îndoieşte de ele. Când e vorba de o comunitate unită, cel mai mic indiciu al unei limite e imediat observat şi respectat.

Datorită sensibilităţii deosebite faţă de graniţe, femeia conchide că un bărbat spune „nu” când el nu vrea să exprime decât „poate”, „mai târziu” sau „nu chiar acum”. Oricât de mică ar fi rezistenţa unui bărbat la o rugăminte, ea este resimţită de femei. Ele nu vor insista cu cererea, pentru că un astfel de răspuns e considerat o negaţie fermă, deşi nu e intenţionat ca atare.

Bărbaţii exprimă limitele în alt fel, pentru că pe Marte competiţia e acerbă. Marţienii se luptă întotdeauna să-şi demonstreze capacităţile sau să cucerească noi teritorii, într-o companie se întâmplă acelaşi lucru şi de aceea graniţele trebuie să fie exprimate clar şi cu multă siguranţă.

Faptul că femeia e subtilă sau ezită să fixeze

limita, e interpretat ca nesiguranţă sau indecizie şi, din acest motiv, bărbatul va insista în continuare. Ea consideră că semnalele pe care le transmite sunt evidente, însă se pare că sunt prea subtile pentru el. Apoi ea se supăra şi el se consideră judecat sau respins.

Dacă înţeleg modul în care gândesc femeile, bărbaţii pot fi mai receptivi la mesajele lor subtile, iar femeile pot învăţa să pară mai hotărâte când stabilesc limite.

De ce sunt bărbaţii atât de insistenţi

Pe Venus toată lumea are grijă de toată lumea, dar pe Marte, dacă nu produci, nu mănânci. Bărbaţii sunt mai motivaţi să accepte orice li se oferă. În plus, sunt şi mai defensivi şi posesivi datorită concurenţei de pe piaţa muncii, dar şi mult mai insistenţi să obţină ceea ce vor. Pe Venus femeile fac orice ca cealaltă persoană să se simtă susţinută şi integrată în comunitate.

Pe Marte, însă, bărbaţii ar face orice ca să urce pe scara succesului. În timp ce femeia va aştepta să fie inclusă, bărbatul se va impune pe sine.

O femeie consideră că dacă nu a fost invitată nu e binevenită, iar un bărbat crede că dacă nu a fost invitat nu şi-a câştigat încă locul.

Un bărbat crede că dacă nu a fost invitat trebuie să-şi câştige locul.

Ca o consecinţă, bărbaţii văd limitele nu ca semne de „trecerea interzisă”, ci ca provocări pe care trebuie să le treacă.

De aceea, ei nu consideră graniţele nişte afronturi personale şi din acelaşi motiv mai calcă dincolo de ele.

Pe Marte bărbatul a învăţat că, dacă vrea să stabilească un lucru clar, trebuie să fie foarte rigid şi

arţăgos, pentru a evita insistenţele şi eventualele dispute.

Dacă un bărbat aude „nu”, înţelege „mai târziu”. „Nu încă” sau „spune-mi mai multe”.

Deşi această atitudine e înţeleasă instinctiv de alţi bărbaţi şi uşor de observat în sport, ea nu e evidentă pentru femei. Pe planeta lor, o simplă privire de dezacord sau ezitare spune destul de clar „stop”. Când ea spune: „Nu cred că sunt interesată de acest lucru”, un bărbat va subînţelege o permisiune de a insista. Pe planeta ei, însă, această propoziţie stabileşte o limită într-un mod politicos.

Afirmarea de sine

Afirmarea de sine presupune transmiterea unui mesaj cu multă siguranţă. Cea mai bună metodă de a stabili nişte limite e repetiţia, în special cea lipsită de orice emoţie. Dacă bărbatul simte nervozitate sau iritare în glasul ei, atunci va deveni defensiv. Soluţia e stabilirea limitelor pe un ton neutru şi întărirea lor prin repetiţie.

Când ea spune pe un ton neutru „Nu sunt interesată”, bărbatul poate să înţeleagă într-adevăr acest lucru, fără să se simtă respins. Când reuşeşte să dea impresia că este puternică şi neimplicată emoţional, bărbatul nu va deveni defensiv. Dacă trebuie să repete de trei ori acelaşi lucru, poate să termine printR-o propoziţie mai fermă de genul: „Ţi-am spus deja de trei ori. Vreau să-mi respecţi dorinţa” sau, mai puţin politicos: „Care parte a refuzului meu nu ai înţeles-o?”

Problema e că atunci când femeile stabilesc limite nu o fac destul de clar. Nu trebuie să-i laşi impresia de nesiguranţă pentru că atunci el va încerca adeseori să calce dincolo.

Dacă e obligată să repete de trei ori acelaşi

lucru, femeia trebuie să adopte o poziţie mai fermă pentru a stabili limita.

Iată nişte exemple despre cât de subtile sunt femeile atunci când stabilesc limite. În prima coloană sunt afirmaţii care funcţionează pe Venus, dar nu şi pe Marte, iar în cea de-a doua limite clare şi neutre. Dacă un bărbat insistă, ea ar trebui să asculte calm ceea ce are de spus şi apoi să repete aceeaşi replică. Există şi cazuri în care celălalt continuă să insiste, şi atunci e recomandabil să folosească replicile din coloana a treia, care, deşi pot părea nepoliticoase, pe Marte nu sunt percepute ca atare.

Limite imprecise Limite precise

Ai putea veni altă dată?

Cred că avem deja prea mulţi participanţi.

Nu cred că e timpul potrivit pentru asta.

Nu putem discuta acum. Pod suna joia viitoare să programăm o întâlnire.

Avem deja prea mulţi participanţi. Ne pare rău, dar nu mai sunt locuri.

Nu e momentul potrivit Sună-mă, te rog, săptămâna viitoare.

Limite întărite

Ţi-am spus deja de trei ori: sună joia viitoare.

V-am spus deja de trei ori. Vreau să-mi respectaţi dorinţa şi să plecaţi.

Ţi-am spus de trei ori: sună-mă săptămâna viitoare.

Limite imprecise

Nu cred că vreau să cumpăr aceste lucru.

Stabilirea limitelor

Limite precise Limite întărite

Nu cred că e ceea ce căutăm.

Nu cred că sunt pregătită să iau această decizie.

Am nevoie de mai mult timp de gândire.

Îmi pare rău, dar nu sunt interesată.

Am nevoie de mai mult timp să decid această comandă. O să revin cu un telefon săptămâna viitoare.

Nu asta căutăm. Am înţeles ce o feriţi şi o să vă contactăm dacă avem nevoie de ajutorul dumneavoastră.

Nu sunt pregătită să iau această decizie. Revin cu un telefon când mă decid.

Sunt ocupată acum. O să te sun săptămâna viitoare.

Am luat în considerare cererea ta şi nu mă interesează.

Ţi-am spus deja de trei ori că o să te anunţ săptămâna viitoare.

V-am spus de trei ori: o să vă sunăm dacă avem nevoie de ajutorul dumneavoastră.

Ţi-am spus deja de trei ori că o să te sun când voi fi pregătită.

Ţi-am spus deja de trei ori că o să te sun săptămâna viitoare.

Ţi-am spus de trei ori că nu sunt interesată.

Limite imprecise

Nu e momentul potrivit.

Limite precise

Nu e momentul potrivit. Sună-mă, te rog, luna viitoare.

Limite întărite

Ţi-am spus de trei ori: sună-mă luna viitoare.

Poţi să înveţi să stabileşti limitele într-un mod mai ferm, dacă urmăreşti cele spuse mai sus. Dacă exersezi, vei reuşi să pari puternică fără să fii furioasă sau enervată. Modul cel mai clar de a te afirma în faţa unui bărbat e să fii sigură pe tine, să nu dai explicaţii şi să nu implici sentimente negative. Cu ajutorul listei

de mai sus, bărbaţii vor putea să recunoască şi să interpreteze corect limitele impuse de o femeie, chiar şi atunci când ea nu pare foarte hotărâtă, când e prea subtilă şi politicoasă

Pentru că dacă respecta respingerea ei politicoasa situaţia s-ar putea schimba la următoarea întâlnire, când ea va fi poate mai deschisă unei colaborări.

Învăţaţi să insistaţi

Aşa cum bărbaţii trebuie să înveţe să se retragă, tot; aşa şi femeile trebuie să devină un pic mai insistente şi să repete întrebările, pentru că bărbatul nu refuză niciodată definitiv. Vă recomand să auziţi acel nu şi apoi să întrebaţi din nou, pe un ton prietenos ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Aceste exerciţii vă pregătesc pentru ocaziile când doriţi să cereţi o mărire de salariu, sau când trebuie să negociaţi.

Pentru că femeilor le e destul de greu să-l perceapă ca pe un „nu încă” şi să continue negocierile, aceste informaţii le pot ajuta să-şi dezvolte această abilitate.

Femeile care reuşesc să-l perceapă pe „nu” pe un „nu încă” devin buni negociatori.

Cu cât e afectată mai mult de un refuz, cu atât îi e mai greu unei femei să negocieze sau să readucă problema în discuţie. Ea trebuie să asculte cu atenţie tot ce este spus pe lângă refuz şi modul în care este spus, ca să-şi dea seama dacă trebuie să scadă pretenţiile salariale sau să elaboreze un plan pentru o creştere treptată a lui. În loc să negocieze, majoritatea femeilor încearcă să-şi justifice pretenţiile şi să descrie cât de mult muncesc, lucru care le pune într-o lumină şi mai puţin profesionistă.

Într-o situaţie similară, un bărbat ar evita să lase

impresia că se plânge şi ar prezenta punctele lui tari şi beneficiile pe care le-a adus companiei într-un mod obiectiv. Dacă salariul pe care şi-l doreşte nu este acceptat, atunci va scădea pretenţiile. Negocierea continuă prin repetarea cererii într-un mod care să pară acceptabil în ochii şefului, dar care să satisfacă şi dorinţele tale.

Într-o negociere e important să ai mai multe planuri de rezervă, să fii flexibil şi să nu iei ca pe o jignire un eventualul refuz.

Pentru acest lucru sunt mai pregătiţi cei care au prac ticat sporturi, pentru că sunt obişnuiţi cu victoria şi în frângerea. În acelaşi timp, li se creează instinctul de am sista şi de a avea încredere în ei înşişi.

Pentru bărbaţi respingerea înseamnă „mai târziu iar pentru femei este un răspuns clar şi definitiv.

Pe Marie o zicală preferată este „Nu te da niciodată bătut” Dacă un bărbat cere o mărire de salariu şi este refuzat, va încerca din nou pentru că se simte ca un jucător pe banca de rezerve. El ştie că dacă insistă are şanse mai mari să intre pe teren să-şi demonstreze capacităţile. Astfel, pe un ton prietenos şi aşteptându-se la un refuz, bărbatul va reîncerca să intre în joc.

La serviciu, bărbatul va face acelaşi lucru. Întotdeauna va încerca să-şi convingă şeful că trebuie promovat sau că are nevoie de o mărire de salariu, printr-o varietate de metode. De pildă „Simt cel mai potrivit pentru această funcţie. Ştiu că pot. O să fac o treabă foarte bună. Uită-te la realizările mele de până acum. Pot să fac orice. Nu o să te dezamăgesc. Poţi conta pe mine”, sunt afirmaţii pe care un bărbat le-ar face într-o asemenea situaţie.

Acestea sunt faze de pregătire pentru cererea unei promovări. Se poate observa că el are foarte multă încredere în sine şi această siguranţă e transmisă şi şefului.

Mesajul conţinut de această atitudine detaşată e: „Vreau mai mult dar apreciez şi ceea ce am. Vreau mai mult pentru că merit mai mult şi simt dispus să fac orice să demonstrez că sunt capabil. Vreau mai mult şi, dacă eşti atent la ceea ce am făcut până acum, îţi vei da seama că merit o promovare”.

Un şef cu trăsături marţiene va mări salariul dacă simte că angajatul chiar doreşte acest lucru. De obicei, femeile vor primi mai puţin la o negociere, pentru că şeful lor simte în tonul vocii lor că se vor mulţumi cu mai puţin.

Un şef cu înclinaţii venusiene va mări salariul dacă simte că angajatul merită acest lucru. La negocierile cu un astfel de şef, marţianul va primi mai puţin pentru că e prea insistent şi ajunge să agaseze.

Pe Venus, femeile sunt învăţate să fie drăguţe, politicoase şi să-şi ajute colegele. Sacrificiul de sine şi modestia eclipsantă nu sunt deloc folositoare pentru negocierea cu un martian.

Fetele sunt învăţate că sacrificiul e un mod de a fi drăguţe.

Un bărbat îşi va demonstra întotdeauna ambiţia de a avea mai mult fără a se plânge, deci pe un ton pozitiv şi prietenos. Îşi va face publicitate şi îşi va exprima reuşitele şi succesele pentru a ieşi în evidenţă, pentru a face limpede faptul că merită mai mult.

Un bărbat va cere o promovare pe un ton clar care cuprinde conştientizarea faptului că ar putea să nu primească ce îşi doreşte, dar şi faptul că e pregătit să aştepte cât e nevoie. Tonul său pozitiv spune că are

încredere în judecata şefului său, în faptul că acesta îi vede rezultatele şi că îi va mări salariul când va crede de cuviinţă. În acest fel, bărbatul cere o singură dată o mărire în adevăratul sens al cuvântului, după care trimite periodic rapoarte pozitive despre activitatea lui.

Un angajat care are o reacţie negativă la refuzul ce-rerii sale îl determină pe şeful său să caute motive pentru care nu i-a dat mărirea şi nu motivele pentru care ar fi meritat-o.

Negocierea salariului

Cel mai important lucru în negocierea salariului este cererea iniţială. Majoritatea femeilor cred că mărirea o să le pice din cer dacă muncesc mai mult. Asta s-ar putea întâmpla pe Venus, dar niciodată pe Marte.

Fără informaţiile din această carte, femeia îi va vedea pe ceilalţi primind beneficii şi va crede că şi ei 1 se va întâmpla la fel. Dacă eforturile nu-i simt recunoscute, se va simţi neapreciată şi aceasta va genera sentimente negative. Majoritatea femeilor cred că, dacă sunt plăcute de ceilalţi, au mai multe şanse să înainteze în funcţie şi acest lucru e adevărat în mare măsură. Însă promovările şi măririle de salariu nu vin din faptul că eşti drăguţă. Ele trebuie cerute cu conştiinţa valorii de sine.

Un angajator va fi foarte mulţumit dacă angajatul lui face o treabă bună şi nu cere o mărire sau o promovare. El consideră că a făcut o afacere foarte bună. Când găseşti un produs care are un raport bun calitate-preţ, nu te oferi să plăteşti mai mult doar pentru că eşti client fidel al magazinului.

La feb dacă un şef o place pe angajata lui sau dacă ea face o treabă bună, nu înseamnă că se va oferi să o plătească mai mult.

Doar pentru. că o place pe angajata lui, nu înseamnă că şeful se va oferi să o plătească mai mult.

Din perspectiva şefului, faptul că nu trebuie să dea cuiva mai mult e îmbucurător. Oricum, trebuie să negocieze cu angajaţii care îşi cer drepturile continuu şi, la urma urmei, scopul fiecărei afaceri e să aibă profit, iar profitul se obţine, evident, şi dacă salariile sunt mai mici.

La serviciu nimeni nu-ţi va oferi cât valorezi, aşa că nu faceţi afirmaţii de genul „Faceţi-mi cea mai bună ofertă”, ca nu vor aduce nicidecum un salariu bun.

La serviciu, nimeni nu-ţi va oferi cât valorezi, aşa că trebuie să-ţi negociezi valoarea.

Nimeni nu vrea să plătească mai mult, dar cu un stimulent din partea ta, îţi vor mări salariul. Cei care primesc beneficii repetate ştiu că trebuie să iasă în evidenţă, să se afirme şi să negocieze eventualele măriri.

Motivaţie, valoare şi încredere în sine

Un bun negociator trebuie să aibă o motivaţie puternică, să fie conştient de propria valoare şi să afişeze în crederea în sine. Nu trebuie să se plângă şi nu trebuie să pară nesatisfăcut de ceea ce primeşte pentru că şeful va simţi asta şi nu îi va cădea foarte bine. Secretul unei bune negocieri este o atitudine pozitivă şi constructivă.

Şi unii bărbaţi au uneori un comportament negativ. Şefii vor fi mult mai îngăduitori cu persoanele care gândesc pozitiv, care pun accent pe realizările lor şi nu pe critici. Un angajat trebuie să exprime dorinţă şi încredere în meritele sale dacă vrea să primească o mărire de salariu.

Un angajat trebuie să radieze de dorinţa şi încredere în sine dacă vrea să ai motiveze şeful să-i acorde o mărire de salariu.

Bărbaţii şi femeile, deopotrivă, pot să privească lucrurile din perspectiva şefului pentru a-i înţelege mai bine punctul de vedere. El trebuie să asculte obiectiv argumentele angajatului său şi, dacă a fost convins, să ia o decizie favorabilă. Nu e uşor să obţii mai mulţi bani, pentru că trebuie să-ţi convingi şeful că el e în continuare în câştig. Nu vrea să facă vreo greşeală, iar dacă nu eşti destul de sigur pe tine atunci când îţi prezinţi cazul, vei face să se îndoiască de posibila decizie favorabilă. Dacă eşti încrezător în tine şi ai un discurs pozitiv, atunci şeful va fi mai sigur că ia decizia corectă.

Alegerea momentului potrivit pentru cererea unei măriri de salariu e foarte importantă, pentru că necesită pregătiri serioase. Şeful trebuie să fie la curent cu ulţi mele tale realizări şi cu succesul tău vizibil. În acest scop trebuie pregătită o adevărată campanie de autopromovare, campanie care nu e neapărat legată de intenţia de solicitare a unei măriri, ci mai degrabă de recunoaşterea propriilor merite acolo unde este cazul.

Nu trebuie să laşi impresia că ai mare nevoie de bani şi nu trebuie să te grăbeşti, pentru că şi managerul are nevoie de timp pentru a lua în considerare consecinţele beneficiilor pe care ţi le acordă.

Când soliciţi o mărire de salariu trebuie să fii rezonabil.

Evident, trebuie să ţii cont de nevoile personale, dar şi de faptul că ai putea să-ţi pierzi locul de muncă dacă ceri prea mult, pentru că acest lucru poate fi considerat o ofensă.

Sfatul meu e să cereţi sume mici în mai multe

reprize, dar fără să lăsaţi impresia de insistenţă. Şeful trebuie să ştie că apreciaţi ceea ce vă oferă, pentru că altfel poate considera că nu sunteţi potriviţi pentru slujba pe care o ocupaţi.

Dacă ceri prea mult ai putea să-ţi pierzi locul de muncă

Primul pas în negocierea salariului e enumerarea rezultatelor pe care le-ai adus companiei. Ele sunt motivaţia pentru a cere mai mult. O femeie sau un bărbat înţelept ar spune: „Apreciez suma pe care o primesc acum, dar cred că beneficiile pe care le-am adus firmei merită o mai bună remuneraţie” sau „Piaţa a evoluat, iar oamenii care au aceleaşi obligaţii ca mine sunt mai bine plătiţi”. Dacă reuşitele individuale sunt deja cunoscute de şef, negocierea e mult mai uşoară.

A cere sau a nu cere

Pe Venus calitatea relaţiilor interumane e mai importantă decât partea financiară. De aceea, în loc să rişte să-şi ofenseze şeful sau clientul, femeia va accepta fără să comenteze ceea ce i se oferă, şi va primi, de cele mai multe ori, mult mai puţin decât merită. Ea trebuie să intuiască cum, când şi cât să ceară şi poate face asta dacă; se pune în Jocul şefului ei.

Cel mai important lucru într-o negociere e să îţi dai seama cât acceptă celălalt. De exemplu, dacă vrei să-ţi vinzi maşina cu un preţ între 15.000 $ şi 18.000 $, cumpărătorul va oferi preţul cel mai mic pe care îl accepţi. Aşa funcţionează economia de piaţă, iar dacă vrei să obţii mai mult, atunci trebuie să ceri mai mult.

În acest mod gândesc şi majoritatea şefilor, diametral opus faţă de modul de gândire al venusienelor. Ele consideră că nu e frumos să vrei mai mult, decât dacă situaţia nu e deloc convenabilă.

Astfel, în momentul cererii ele vor fi încărcate de frustrări şi sentimente negative, pe care le vor exprima în propoziţii de genul: „Fac mai multe pentru această companie, aşa că merit să fiu plătită mai mult” sau „Mi-am demonstrat valoarea, aşa că ar trebui să fiu plătită raportat la ea”.

O femeie îşi dă seama că ceilalţi primesc mai mult decât ea şi devine frustrată. Încărcată cu aceste sentimente negative, ea încearcă negocierea salariului, iar şefii nu răspund favorabil unor ultimatumuri încărcate emoţional. Managerii nu sunt lipsiţi de suflet, dar au nevoie de o motivaţie pentru a plăti mai mult. O axiomă din domeniul vânzărilor spune că o persoană are nevoie să audă vorbindu-se de un produs de şapte ori înainte să se hotărască să-l cumpere.

Managerii nu sunt lipsiţi de suflet, dar au nevoie de o motivaţie pentru a plăti mai mult.

Perseverenţa este cel mai bun mijloc de a obţine ceea ce vrei. Când o femeie cere pentru prima dată o mărire de salariu sau o avansare în funcţie, trebuie să-şi dea seama că acesta este doar începutul unui proces îndelungat Acest proces presupune multă răbdare, perseverenţă şi o bună promovare a rezultatelor recent obţinute.

Dacă nu primeşte cât a cerut, femeia nu încearcă să scadă pretenţiile sau să conceapă un plan de creşteri succesive, mai mici, care ar duce până la urmă la acelaşi rezultat. Aceasta e arta negocierii. În loc să plece de la întâlnire cu un refuz, prin negociere, poate obţine o victorie, oricât de mică ar fi ea.

Şefii sunt, în general, motivaţi să ofere mai mult dacă observă că angajaţii apreciază şi ceea ce primesc deja. Când unui bărbat i se refuză o cerere de mărire a salariului, el va micşora pretenţiile financiare şi apoi

îşi va exprima recunoştinţa pentru suma primită. Astfel, el lasă deschisă portiţa unor viitoare solicitări.

Când unui bărbat i se refuză o cerere de mărire a salariului, el va micşora pretenţiile financiare şi apoi îşi va exprima recunoştinţa pentru suma primită.

Una dintre cele mai mari greşeli pe care le face o femeie într-o negociere este faptul că încearcă să-şi justifice solicitarea prin insatisfacţia personală. Ea se sabotează singură dacă scoate în evidenţă cât de multe face şi cât de puţin este plătită. Aceste fraze sunt, în general, însoţite de stări de oboseală şi copleşire, care pe Venus demonstrează cât de muncitoare şi dedicată este. Pe planeta ei, aceste sentimente vor trezi admiraţia şi empatia şefului, dar pe Marte, o vor face să scadă în ochii şefului şi să piardă susţinerea lui.

Chiar şi dacă şeful e venusian, cu această atitudine ea riscă să primească mai puţine lucruri de făcut, mai degrabă decât o mărire de salariu. Va lăsa impresia că nu se descurcă cu sarcinile pe care le are deja şi, cu siguranţă, şeful nu va lua în considerare o creştere de salariu. Poate îi va oferi doar câteva sfaturi pentru a depăşi situaţiile dificile.

Dacă vor să câştige respectul celor din jur, pe lângă rezultatele obţinute, femeile trebuie să se abţină pe cât posibil de la implicarea sentimentelor în discuţii. Pot să se descarce, ocazional, unui coleg, dar este imposibil ca, după ce explică şefului ce dificultăţi au, să mai aştepte să primească o mărire de salariu. E important ca în timpul negocierii să rămâi pozitivă, să te concentrezi asupra reuşitelor, a contribuţiilor pe care le-ai avut în creşterea eficienţei sau a productivităţii companiei.

Vulnerabilitatea la locul de muncă

După ce am scris o scrisoare de recomandare

pentru o fostă angajată de-a mea, viitoarea ei şefă m-a întrebat foarte direct dacă a plâns vreodată la serviciu. Evident, nu voia să angajeze o persoană care cedează uşor sub presiune sau în situaţii de stres. Deşi la început mi s-a părut că discriminarea pe bază de emotivitate e o cruzime, apoi mi-am dat seama că e un act foarte înţelept. Nu aş concedia o femeie pentru că a plâns la serviciu, dar nici nu aş încuraja o astfel de eliberare în timpul programului.

E important să nu căutăm la locul de muncă satisfacerea unor nevoi emoţionale, ci să le exprimăm mai degrabă în relaţiile personale. Colegii sau şeful nu trebuie priviţi ca un umăr pe care să plângi, iar locul de muncă nu trebuie să înlocuiască familia, iubitul sau psihologul.

Un şef sau un coleg cu înclinaţii venusiene nu are nimic împotriva afişării vulnerabilităţii, însă un marţian nu o va tolera. O femeie care plânge îl pune pe bărbat în rolul răufăcătorului. Dacă nu este atent şi nu-i răspunde cu compasiune, el va fi perceput ca un personaj dur şi insensibil. Nu este corect să fie pus în această situaţie, pentru că nu are, practic, nicio obligaţie profesională sau personală faţă de ea. Deşi, instinctiv, el va încerca să o consoleze, nu ar trebui să ia locul unui membru al familiei sau al psihologului.

O femeie care plânge la locul de muncă îl pune pe bărbat în rolul răufăcătorului.

În loc să încerce să o îmbrăţişeze, el ar putea să-i ofere o batistă sau un pahar cu apă şi apoi să termine conversaţia ignorând faptul că plânge. Dacă acordă atenţie acestui comportament, nu va face altceva decât să-l încurajeze şi să îngreuneze trecerea de la momentul sentimental la problemele curente. Această situaţie este remediată de noile politici ale companiilor, prin programele de relaxare sau

consiliere pe care le oferă.

Dacă un şef sau un coleg îşi asumă rolul de confident, poate cauza nişte probleme pe care orice femeie le evită instinctiv. El poate favoriza o angajată sau poate deveni prea protector, stabilind, astfel, un precedent. Riscă să fie prins între ciocan şi nicovală, între nevoia perpetuă de sprijin a angajatei lui şi invidia şi resentimentele colegilor ei. Până la urmă, dacă depinde exclusiv de locul de muncă pentru a-şi rezolva problemele personale, femeia va avea mult de suferit, mai ales pentru că va pierde respectul şi aprecierea colegilor săi.

Şeful se poate simţi obligat să fie drăguţ cu subalterna lui pentru că este atât de sensibilă, dar asta nu-i va aduce niciodată o promovare sau o creştere de salariu. Femeia trebuie să accepte faptul că sentimentele aparţin domeniului personal şi sunt separate de cerinţele profesionale.

Lacrimile pot stârni empatia şefului, dar nu vor aduce niciodată o promovare sau o creştere de salariu.

La fel se întâmplă şi atunci când bărbaţii sau femeile se folosesc de sex pentru a înainta în funcţie. Îşi pot se* duce şefii şi se pot bucura de tratament preferenţial, însă pentru o perioadă scurtă, pentru că odată cu sfârşitul poveştii, se sfârşesc şi beneficiile obţinute.

Hărţuirea sexuală

Detaliile din viaţa emoţională sau din cea sexuală nu îşi au locul în mediul profesional. Cu toate acestea, femeile oferă mereu detalii sentimentale sau îşi afişează vulnerabilitatea, în timp ce bărbaţii îşi exprimă nevoile de stimulare sexuală în moduri total nepotrivite. Sexul şi intimitatea emoţională trebuie păstrate în viaţa personală.

Dintotdeauna a existat şi va exista o tensiune sexuală la locul de muncă pentru că unor persoane care lucrează şaizeci de ore pe săptămână nu le rămâne mult timp pentru alte activităţi sociale.

Astfel, pentru unii, serviciul devine locul în care speră să trăiască şi relaţii sentimentale.

Astăzi, numeroasele cazuri de hărţuire sexuală au atras atenţia mass-media. Există o foarte mare confuzie cu privire la semnificaţia termenului, cu privire la ceea ce e acceptabil şi ce nu, mai ales pentru că fiecare individ este diferit şi îşi stabileşte propriile limite.

Doar pentru că o femeie consideră că e hărţuită nu înseamnă că va avea câştig de cauză într-un proces, aşa cum un bărbat se poate considera nevinovat până la condamnarea lui de către un tribunal.

Sensurile termenului de „hărţuire sexuală”.

variază de la om la om.

Unii înţeleg prin hărţuire comentariile cu tentă sexuală, avansurile sau comportamentele uşor ofensive, în timp ce pentru alţii înseamnă viol sau abuzuri sexuale. Cu o astfel de paletă de înţelesuri e important să clarificăm această expresie şi să delimităm comportamentele acceptabile de cele nepotrivite şi de cele considerate ofense incriminabile.

În discuţia noastră ne vom limita la înţelegerea sentimentelor de hărţuire care pot fi reprimate şi nu la cazurile grave de viol sau abuz, pentru că există o distincţie între un comportament enervant şi unul incriminabil în justiţie.

Hărţuirea sexuală se situează undeva între un simplu comportament enervant şi unul incriminabil în justiţie şi e important să facem distincţia clară între ele.

Bărbaţii şi femeile fac avansuri sexuale în egală măsură, singura diferenţă este că bărbaţii vor continua cu insistenţele şi după refuzul femeii. Cu cât el insistă mai mult, cu atât avansurile, glumele şi comentariile cu tentă sexuală se transformă din surse de enervare în abuzuri. După ce aude un refuz din partea femeii, marţianul poate reacţiona în două feluri; fie nu ia în serios respingerea, fie, dimpotrivă, îşi îndepărtează colega definitiv. În oricare dintre cele două cazuri, femeia se va simţi nerespectată şi hărţuită.

Un bărbat trebuie să-şi dea seama când comportamentul lui e nepotrivit. Dacă ea l-a respins explicit, să înceteze. Chiar dacă se convinge singur că nu face nimic rău, realitatea poate îi diferită şi nu e nevoie să se ajungă la o atitudine încruninabilă pentru ca relaţiile profesionale să se înrăutăţească, pentru ca respectul şi aprecierea colegelor să dispară. Bărbatul trebuie să-şi înfrâneze aceste porniri dacă doreşte o atmosferă pozitivă şi de cooperare la locul de muncă. De asemenea, el trebuie să respecte reacţiile femeilor şi faptul că ele au o altă perspectivă asupra comportamentului sexual. Prin intermediul acestui capitol, femeile pot înţelege de ce bărbaţii le ignoră refuzul şi pot stabili nişte limite mai clare.

Stabilirea limitelor sexualităţii la locul de muncă

Un bărbat care nu face efortul de a se pune în locul femeii va conchide că în situaţii de hărţuire, ea face de fapt din ţânţar armăsar. Pentru că el are nevoie de atenţie sexuală, consideră că situaţia stă la fel şi de partea cealaltă şi că nişte avansuri nu pot avea consecinţe negative. De aceea, el nu înţelege motivul pentru care femeile se simt ofensate de comportamentul lui.

Pentru că el are nevoie de atenţie sexuală, consideră că situaţia stă la fel şi de partea cealaltă.

Acest mod de gândire e o rămăşiţă din trecutul în care femeilor nu trebuia să le placă sexul. Acest tabu din vremuri mai puritane obliga femeile să opună rezistentă avansurilor şi îi determina pe bărbaţi să fie mai insistenţi dacă voiau să aibă vreun rezultat. Lucrurile stau altfel acum: comunicarea este mai directă şi femeile nu ezită să spună ceea ce vor de fapt.

Iată, în prima coloană, şase motive pentru care bărbaţii continuă să insiste, ignorând răspunsul femeilor, iar în a doua, sugestii pentru ca bărbaţii să înţeleagă mai bine distanţa pretinsă de femei.

Motivele unui bărbat: Reacţia femeii:

El crede că nu face altceva decât să flirteze şi se întreabă: „Ce e greşit în a flirta? De ce pe alte femei nu le deranjează acest lucru?”

De ce bărbaţii nu respecta limitele impuse de femei

Un bărbat trebuie să conştientizeze faptul că fiecare persoană reacţionează diferit şi că hărţuirea înseamnă în primul rând insistenţă nedorită.

Îşi justifică insistenţa prin afirmaţii ca: „Dacă o femeie mi-ar admira trupul, nu m-aş simţi hărţuit. Din contră, mi-ar plăcea sau m-aş simţi flatat”.

Femeile răspund diferit la stimulările de ordin sexual. Dacă ea nu se simte atrasă fizic, dar, mai ales, emoţional de el, nu va avea niciun interes sexual.

Cele două atitudini sunt, după cum vedeţi, fundamental diferite.

Pe Marte, nu e nimic scandalos în a atârna postere pornografice sau în a spune glume sexuale. Din punctul lui de vedere ea exagerează.

Pe Venus, acest comportament e considerat o

ofensă. Poate să-şi atârne posterele la el acasă şi să spună bancuri cu tentă sexuală în compania altor bărbaţi.

Motivele unui bărbat:

Reacţia femeii:

El crede că doar răspunde avansurilor femeii pentru că, de fapt, ea iniţiază interacţiunea când se îmbracă provocator sau când îl atinge într-un mod amical la un eveniment social.

Când refuzul nu e categoric, el va considera că e un răspuns favorabil.

Dacă ea se simte hărţuită, el va nega acest lucru pentru că nu doreşte să fie pus în aceeaşi oală cu nişte infractori. El este conştient de faptul că hărţuirea sexuală e împotriva legii.

Contactul fizic, atingerea este un mod de comunicare pe Venus şi nu un semn de flirt. Poate se îmbracă provocator pentru a atrage un bărbat, dar nu neapărat pe tine.

Astăzi femeile pot comunica liber. Dacă vor o interacţiune sexuală, vorspune clar acest lucru. Dacă pai e nesigură sau prietenoasă când te refuză, o face doar pentru a nu-ţi răni orgoliul.

Nu e vina ei că nu există o definiţie clară a hărţuirii, aşa că nu-ţi justifica atitudinea defensivă acuzând-o pe ea. Ţine cont de părerea ei şi acordă-i respectul pe care îl merită.

Pe tot parcursul cărţii am explorat modurile diferite în care reacţionează bărbaţii şi femeile. Având aceste informaţii, le putem aplica şi asupra domeniului sexualităţii la locul de muncă. Urmând procedeul deja cunoscut, nu o greu de înţeles şi de acceptat faptul că, ceea ce bărbaţilor le pare un lucru normal sau firesc, poate fi considerat respingător de femei.

Ca să evite producerea sentimentului de hărţuire, bărbaţii trebuie să-şi amintească originea lor marţiană şi diferenţele pe care aceasta le-a imprimat modului lor de gândire. La fel, femeile trebuie să-şi stabilească mai clar limitele dacă vor să evite hărţuirea sexuală.

De ce atenţia sexuală poate fi deranjantă

Majoritatea bărbaţilor se întreabă de ce atenţia sau comentariile cu tentă sexuală sunt atât de deranjante pentru femei. Sfatul meu e să încercaţi să priviţi lucrurile din perspectiva lor, să trăiţi o clipă în lumea lor. Următoarele şase exemple explică de ce un bărbat are dificultăţi în a înţelege poziţia şi modul de gândire al femeilor.

1. Nu a fost pus niciodată în poziţia de a fi admirat nu pentru capacităţile intelectuale, ci pentru corpul său, ca obiect sexual.

2. Nu şi-a petrecut o mare parte din viaţă încercând să răspundă politicos unor avansuri nedorite.

3. Nu a fost niciodată discriminat din punct de vedere sexual şi nu a trebuit să demonstreze constant că poate face o treabă la fel de bună ca orice alt bărbat.

4. Nu ştie cât de greu e să menţină o relaţie profesională prietenoasă cu cineva căruia trebuie să-i refuze constant avansurile.

5. Când o femeie nu-i face jocul şi nu răspunde pozitiv avansurilor sexuale, este marginalizată, etichetată ca prea serioasă şi neprietenoasă.

6. Limitele pe care o femeie le stabileşte sunt, uneori, primite cu supărare sau indiferenţă. Dar cel mai dificil pentru ea este să trăiască cu sentimentul de excludere şi cu incapacitatea de a rezolva ceva în sensul acesta.

Majoritatea companiilor au propriile politici prin care doresc să evite procesele de hărţuire sexuală. Unii angajaţi sunt revoltaţi de aceste reguli, pentru că nu înţeleg diferenţele fundamentale dintre noi. Aceste şase exemple pot să-l ajute pe bărbat să înţeleagă faptul că trebuie impuse nişte reguli de conduită pentru a acorda respectul cuvenit sexului opus. Dacă intră în pielea unei femei, îşi vor da seama că abţinerea de la avansurile sexuale insistente e un lucru rezonabil şi de bun simţ.

Refuzul avansurilor sexuale

Femeia are aici un rol cheie, pentru că în unele cazuri hărţuirea apare pentru că bărbatul nu înţelege clar refuzul ei. Dacă va învăţa să stabilească limite clare, fără să mai accepte abateri şi fără să se implice emoţional, va reuşi să-l determine să înceteze avansurile într-o manieră acceptabilă şi pentru el. În fiecare zi există reuşite în acest sens, reuşite în care femeile se descurcă singure, fără ajutor din partea conducerii sau a tribunalului.

Un bărbat care are dificultăţi în a înţelege sentimentele unei colege faţă de el poate fi respins pe un ton amuzat, cu un comentariu de genul: „Cum să cred asta despre tine? Tu eşti unul dintre prietenii mei cei mai buni” sau „Doar ştii că te iubesc ca pe un frate”.

Majoritatea marţienilor vor înceta după un astfel de răspuns şi o vor face cu capul sus şi fără resentimente.

Când vrea să refuze avansurile unui coleg, femeia trebuie să dea un răspuns prietenos, dar clar şi definitiv. Limitele nedefinite sau nesigure nu există pentru un marţian care va continua să facă remarci sau comentarii cu tentă sexuală. Dacă nu reuşeşte să

se impună, femeia ar trebui să recurgă la ajutor specializat.

Femeia trebuie să încerce să fie mai directă atunci când îşi stabileşte limitele, dacă vrea să obţină rezultate. Trebuie să găsească o cale de mijloc, să nu fie nici prea drăguţă şi nici nervoasă pentru ca bărbatul să înţeleagă clar ceea ce i se comunică. Acest mod de exprimare poate părea nepoliticos pe Venus, dar limitele bine definite sunt singurele pe care bărbaţii le respectă.

Dacă nici după stabilirea unei limite clare marţianul nu te respectă, atunci poţi încerca să o reîntăreşti, după care, dacă nu încetează, ai cu siguranţă nevoie de ajutor specializat. Iată nişte exemple de afirmaţii pe care poţi să le faci:

Cum să comunici eficient despre sex

Limită flexibilă:	Limită clară:	Reîntărirea limitei:
Nu-mi place genul acesta de comportament.	Nu sunt interesată. Caută-ţi alt spectator.	Ţi-am spus deja de trei ori. Gîseşte-ţi alt spectator.
Îmi placi ca prieten.	Nu eşti genul meu, dar putem să fim prieteni dacă vrei.	Ţi-am spus deja de trei ori că nu eşti genul meu.
Am deja o	Nu sunt	Ţi-am spus deja

relaţie disponibi de trei ori.
. lă şi nici
dispusă Nu sunt
să am o
relaţie Interesată de o
cu tine. relaţie cu tine.

Limit Limită Reîntărirea
ă
flexibi clară: limitei:
lă:
Sunt Ţin la Ţi-am spus deja
foarte distanţă
ocupa viaţa de trei ori. Nu
tă acum. mea persona
Am o la de cea sunt interesată
grămadă pro
de fesională de o relaţie
treburi de . Nu sunt
rezolv Interesat Intimă cu tine.
at. ă de o
relaţie Nu mă mai
intimă cu
tine. căuta, te rog.
Îmi Eşti prea Ţi-am spus deja
pare rău. insistent.
Nu Iar eu nu de trei ori. Vreau
am vrut sunt
să-ţi Interesat să-mi respecţi
dau ă de o
spera relaţie dorinţa. Nu sunt
nţe. cu tine. disponibilă.
Îmi Nu sunt Ţi-am spus deja
pare rău. interesată

dar de o de trei ori. Nu
am deja o nouă relaţie.
relaţi sunt interesată de o
e. nouă relaţie.
deci poţi înceta să
mai încerci.

O limită e mult mai clară şi mai puternică dacă e exprimată impersonal. O femeie trebuie să încerce să nu devină supărată, nervoasă, critică, sfătuitoare sau ameninţătoare atunci când răspunde unor avansuri. De asemenea, trebuie să evite să dea detalii suplimentare despre viaţa personală, pentru că explicaţiile nu sunt necesare în acest caz. Dacă va încerca să-l consoleze, el va considera că îi pasă de el şi toate încercările ei de până atunci vor fi în zadar.

Secretul unui refuz eficient e să fii scurtă şi să nu îl consolezi sau să-ţi retragi răspunsul. Deşi bărbatul e foarte insistent, tu trebuie să-ţi păstrezi calmul, să nu-l laşi să vadă cât de nervoasă eşti de fapt. Dacă nu devii sentimentală, el se va îndepărta şi va reuşi să-şi păstreze imaginea.

Delimitarea între viaţa personală şi cea profesională

Vestimentaţia unei femei nu invită la avansuri sexuale, oricât de provocatoare ar fi ea. Femeia are dreptul să fie frumoasă şi atractivă şi să se îmbrace cum se simte ea bine. Stilul ei vestimentar nu justifică apropourile şi comentariile cu tentă sexuală care-i sunt adresate.

Stilul ei vestimentar nu justifică apropourile şi comentariile cu tentă sexuală care-i sunt adresate.

Faptul că un bărbat are în birou fotografii ale familiei lui, demonstrează că e atent şi iubitor. Nu este însă o invitaţie pentru toţi să vină şi să i se confeseze. Impulsurile sexuale, ca şi sentimentele, îşi au locul în

viaţa personală şi trebuie separate de cea profesională.

Asta nu înseamnă că o femeie nu poate să-şi afişeze sentimentele şi că un bărbat nu va continua să facă avansuri la locul de muncă. Amândouă comportamentele sunt acceptabile dacă nu se întrece măsura şi dacă nu afectează randamentul activităţii.

Atenţia unui bărbat devine deranjantă atunci când nu este dorită. Când femeia este şi ea interesată, acest comportament este tolerat şi chiar încurajat. La fel se întâmplă şi cu venusienele. Dacă bărbaţii cu care vorbesc le sunt apropiaţi, atunci ele pot să-şi dea frâu liber sentimentelor.

Nu există o definiţie clară a ceea ce este acceptabil la locul de muncă din punct de vedere al exprimării vulnerabilităţii sau sexualităţii. Cel mai bine este să acţionaţi în funcţie de ceilalţi. Dacă vă stabiliţi nişte limite clare şi dacă le respectaţi pe cele ale colegilor, atmosfera de la serviciu va fi cu adevărat profesionistă.

Reducerea stresului cu ajutorul celorlalţi

Înţelegerea diferenţelor duce la minimalizarea stresului, dar asta nu înseamnă că nu vom mai avea nevoie de susţinere morală. Este foarte frustrant să observi că nevoile celorlalţi sunt satisfăcute şi ale tale nu. La început doar femeile se simţeau aşa, dar acum şi bărbaţii se simt uneori nelalocul lor. Astfel, bărbaţii şi femeile au nevoie de susţinere emoţională.

Oricât de mult încearcă un bărbat să fie alături de o femeie, există momente în viaţa acesteia în care are nevoie de susţinerea şi înţelegerea unei alte femei. La fel, bărbaţii se simt uneori mai în largul lor atunci când sunt alţi bărbaţi în preajmă. Toţi avem nevoie de

momente în care să fim noi înşine, fără să fie nevoie de ajustări comportamentale. Câteodată, inferioritatea numerică a bărbaţilor sau a femeilor poate deveni apăsătoare. Acest lucru se poate remedia dacă în afara serviciului ne simţim împliniţi din punct de vedere emoţional.

Toţi avem nevoie de momente în care să fim noi înşine, fără să fie nevoie de ajustări comportamentale.

Vor exista întotdeauna situări dificile la locui de muncă, situării în care nu ne vom putea satisface nevoile personale. Iar dacă vom căuta în continuare susţinere în locuri nepotrivite, vom deveni tot mai frustraţi. Trebuie să ştim că nevoile personale pot fi şi trebuie să fie satisfăcute în afara locului de muncă. În acest fel, va scădea tendinţa de a acuza serviciul şi pe colegii tăi de problemele cu care te confrunţi. Rezultatul este că nivelul de stres va scădea, iar sentimentele pozitive, încrederea şi cooperarea vor creşte.

Stresul şi scăderea productivităţii

Companiile care au propus orare flexibile de lucru şi diverse activităţi în afara programului au obţinut beneficii vizibile şi imediate: productivitatea şi profitul au crescut simţitor. Când angajaţii sunt împliniri emoţional, sunt mai motivaţi, mai productivi, mai creativi şi mai cooperanţi.

Nivelul nostru de productivitate nu depinde de stresul căruia suntem supuşi, ci de cum reuşim să-l administrăm. Dacă nevoile noastre emoţionale sunt satisfăcute, suntem, automat, mai pregătiţi să facem faţă stresului de la serviciu; de asemenea, vom fi mai creativi şi mai plini de energie. Productivitatea scade doar atunci când suntem nemulţumiri de viaţa noastră.

Nivelul nostru de productivitate nu depinde de

stresul căruia suntem supuşi, ci de cum reuşim să-l administrăm.

Incapacitatea de a domina emoţiile şi stresul îi determină pe muncitori să facă greşeli care costă timp şi bani.

De asemenea, angajaţii nefericiţi tind să creeze tensiune emoţională şi conflicte. Astfel, orice companie beneficiază direct dacă susţine şi îmbogăţeşte vieţile personale ale angajaţilor ei.

În general, dacă o persoană este relaxată şi împlinită din punct de vedere personal, va lua decizii mai bune în timpul serviciului. Ceea ce contează acum este calitatea, eficienţa muncii şi nu cantitatea ei.

Oamenii de succes au învăţat să minimalizeze efectele provocate de stres, iar cu cât sunt mai împliniţi sentimental, cu atât au o mai bună capacitate de a reacţiona la stres. Pentru unii, satisfacţiile vin dintr-o viaţă profesională plină de succese, în timp ce alţii se simt împliniţi dacă au o viaţă personală îmbucurătoare.

Cum reacţionează bărbaţii sub stres

Femeile şi bărbaţii reacţionează diferit în condiţii de stres. Pe Marte, dacă un bărbat nu e satisfăcut din punct de vedere emoţional, va deveni excesiv de concentrat asupra lucrurilor pe care le are de făcut, se va izola în peşteră, dar, în acelaşi timp, productivitatea lui va scădea. Comunicarea cu ceilalţi va avea, de asemenea, de suferit pentru că el va deveni din ce în ce mai agresiv şi iritabil.

În condiţii de stres, bărbatul va deveni excesiv de concentrat asupra lucrurilor pe care le are de făcut şi se va izola în peştera lui.

Când sunt în această stare, bărbaţii nu mai conştientizează ce se întâmplă în jurul lor. Au o gândire canalizată spre un scop şi nu mai văd întreaga

imagine. Astfel, ei se ocupă doar de problema cea mai importantă şi le ignoră pe toate celelalte. Dacă sunt ignorate mult timp, micile probleme se transformă în adevărate dificultăţi. Evident, există momente în care trebuie să te concentrezi asupra urgenţelor, dar când această tendinţă devine cronică, productivitatea şi calitatea relaţiilor profesionale scad dramatic.

În condiţii de concentrare excesivă, bărbaţii nu mai conştientizează ce se întâmplă în jurul lor.

Când sunt foarte stresaţi, bărbaţii au tendinţa de a da vina pe ceilalţi în loc să-şi asume responsabilitatea pentru faptele lor. Această tendinţă le minimalizează creativitatea şi flexibilitatea, şi îi intimidează pe cei din jur.

Conştient de aceste tendinţe, un bărbat poate încerca să fie mai atent cu ceilalţi şi să-şi recunoască greşelile atunci când e cazul. În asemenea momente trebuie să se deschidă către exterior, să observe ce se întâmplă în jur şi să-şi facă timp să se ocupe şi de problemele minore. Acest lucru cere, într-adevăr, mult efort pentru că e împotriva instinctului marţian.

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l facă un bărbat ca să reducă efectele stresului este să-şi rezolve problemele sentimentale. În loc să se izoleze, ar putea să facă ceva relaxant şi plăcut Astfel, printr-un echilibru între viaţa profesională şi cea privată, el va putea evita pierderile de timp şi bani.

Cum reacţionează femeile sub stres

Când o femeie este stresată, reacţionează exact invers faţă de un bărbat. Ele devin foarte deschise şi se simt copleşite de tot ceea ce trebuie să facă. Vor fi mai puţin productive pentru că vor simţi o nevoie acută de a vorbi despre problemele lor în loc să le rezolve. Se vor învinui pentru toate necazurile pe care le-au provocat şi îşi vor pierde încrederea în sine şi în

capacităţile lor.

În acest stadiu de copleşire, femeia va tinde să-şi ia şi mai multe responsabilităţi. Abilitatea de a-şi crea priorităţi va scădea şi va pierde mult timp rezolvând micile probleme în loc să se concentreze asupra celor importante. Toate problemele vor căpăta o amploare deosebită şi ea îşi va pierde capacitatea de a lua deciziile cele mai bune.

În condiţii de stres, femeia se simte copleşită şi toate problemele ei par a căpăta o amploare deosebită.

Evident, există momente în care trebuie să te concentrezi asupra problemelor mărunte, dar când această tendinţă devine cronică, femeia se simte copleşită de tot ce trebuie să rezolve şi eficacitatea ei scade. Sentimentele de copleşire şi extenuare sunt dovezi ale neîmplinirii personale a femeii. Dacă nu e corectată, impresia de copleşire va genera resentimente.

Dacă nu e corectată, impresia de copleşire va genera resentimente.

În momentele în care femeia simte nevoia să se relaxeze şi să caute sprijin emoţional, se va simţi vinovată de acest lucru, şi, în loc să ia o pauză, îşi va lua pe cap mai multe responsabilităţi. Sfatul meu este să încerci să îţi rezolvi întâi problemele personale, ca să poţi să te relaxezi şi să fii productivă.

Biologic, femeile sunt orientate spre satisfacerea nevoilor celor din jur, uitând, câteodată, de propriile nevoi, în majoritatea cazurilor, când femeia e prea stresată, trebuie să-şi rezolve întâi problemele personale şi apoi să-şi ordoneze priorităţile din domeniul profesional. Ea se eliberează de stres dacă vorbeşte cu prietenele ei, însă trebuie să facă acest lucru în afara orelor de program. În caz contrar, va

reuşi să-şi îndepărteze colegii şi să scadă productivitatea departamentului ei. Evident, discutarea problemelor la locul de muncă este utilă pentru eliberarea de stres, dar nu poate înlocui viaţa personală.

Femeia trebuie să-şi conştientizeze tendinţele, să recunoască simptomele stresului şi să-şi satisfacă nevoile personale în afara serviciului. Dacă glumeşte împreună cu prietenii într-un pub, fără a aduce în discuţie viaţa profesională, se va deconecta mai uşor şi va reuşi să facă ordine în priorităţile ei şi să separe cele două părţi ale vieţii sale.

Locul de muncă nu e un cabinet de psihoterapie

Locul de muncă nu este potrivit pentru terapie şi nu e nici responsabil pentru Împlinirea voastră sentimentală. Dacă doriţi să vă analizaţi în detaliu frustrările şi emoţiile, puteţi să o faceţi în prezenţa unui psiholog sau a unui prieten foarte bun, în afara orelor de serviciu. Este foarte important să aveţi şi o viaţă personală activă, dar să vă rezervaţi timp analizei şi înţelegerii sentimentelor prin care aţi trecut de-a lungul zilei.

Atâta vreme cât privim serviciul ca pe un părinte, prieten, iubit sau terapeut, vom fi victime ale nereuşitelor şi ale resentimentelor. Nu e nevoie să acuzi locul de muncă pentru neîmplinirile tale emoţionale.

Atâta vreme cât privim serviciul ca pe un părinte, prieten, iubit sau terapeut, vom fi victime ale nereuşitelor şi ale resentimentelor.

E nevoie de schimbare la locul de muncă, dar, ca să reuşim să schimbăm ceva, trebuie să o luăm încet, cu paşi mici. Respectul şi aprecierea reciprocă sunt baza acestei îmbunătăţiri. Când tendinţa de a avea

resentimente dispare, suntem într-o stare mai bună atât pentru a asculta nevoile celorlalţi, cât şi pentru a le exprima pe ale noastre. Acest respect mutual stă la baza negocierilor de succes.

Resentimentele se şterg atunci când satisfacerea propriilor nevoi nu este dependentă de cei din jur. Dacă dai vina pe manager, coleg sau pe sexul opus pentru nefericirea ta, nu vei face altceva decât să-ţi demonstrezi slăbiciunea şi neîncrederea în propriile puteri. E foarte important să reuşeşti să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria împlinire sau neîmplinire sentimentală şi să nu cauţi la locul de muncă satisfacerea nevoilor emoţionale, ci, mai degrabă, în relaţiile personale.

E foarte important să reuşeşti să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria împlinire sau neîmplinire sentimentală.

Până la urmă, la serviciu este ideal să-i poţi susţine pe ceilalţi în îndeplinirea obiectivelor majore, de a fi productivi şi eficienţi. Într-o lume perfectă, viaţa personală ar fi pilonul nostru de sprijin, ca noi, la rândul nostru, să putem fi pilonii vieţii profesionale. Nu e sănătos să depindem de locul de muncă pentru a ne satisface nevoile personale şi, dacă avem astfel de aşteptări, riscăm să fim tot timpul nefericiţi şi stresaţi.

Trebuie să ne amintim că „serviciul este doar un serviciu”. Acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să dăm tot ce putem, ci doar că locul de muncă nu trebuie să înlocuiască viaţa personală.

Succesul nu se bazează pe capacitatea noastră de a primi susţinere emoţională, ci pe aceea de a oferi. În orice interacţiune ne simţim mai mult sau mai puţin susţinuţi de către ceilalţi, dar ceea ce contează, de fapt, este cât de mult sprijin oferim ca să avem succes

Cum să îl susţii emoţional pe celălalt

De exemplu, pot cumpăra acelaşi tip de calculator din trei locuri diferite. Cum determin magazinul de unde il voi achiziţiona depinde exclusiv de sentimentele mele pentru un anumit vânzător sau altul. La un interviu de angajare contează foarte mult presentimentul şefului; el este cel care va avea ultimul cuvânt.

În noua piaţă a muncii, există o abundenţă de oferte şi produse. Asta face ca rolul susţinerii emoţionale să crească foarte mult

Alianţele şi relaţiile pe care ţi le faci la serviciu determină succesul tău ulterior.

Alianţele şi relaţiile pe care ţi le faci la locul de muncă determină succesul tău.

Dacă înţelegem diferenţele între nevoile noastre de sprijin moral, vom putea munci mai eficient. Odată intraţi în posesia acestor informaţii, asiguraţi-vă că le folosiţi adecvat.

Evitaţi interpretările greşite ale cuvintelor şi acţiunilor celorlalţi şi, de asemenea, evitaţi atitudinea de victimă.

Nu utilizaţi indicaţiile pe care vi le dau ca să-i criticaţi pe ceilalţi sau ca să vă justificaţi refuzul de a vă schimba.

Folosiţi-le pentru a câştiga respectul şi încrederea celorlalţi.

Cele douăsprezece nevoi emoţionale

Ceea ce e important atunci când vrei să încurajezi ia locul de muncă, este tonul pe care-l foloseşti în vorbire şi gesturile. Poţi să reduci nivelul de stres al celuilalt atunci când tonul şi acţiunile tale răspund nevoilor lui. Astfel, îi poţi câştiga respectul şi încrederea, deşi e posibil ca celălalt să nu fie conştient de acest lucru. Un bărbat va spune: „Nu ştiu de ce, dar am un presentiment pozitiv”, iar o femeie: „Poate

ţi se pare absurd, dar presimt că totul o să fie bine”. Fiecare dintre noi acordă, instinctiv, încrederea sa celui care reuşeşte să ne satisfacă nevoile emoţionale.

Ne simţim mult mai bine după ce mâncăm ceva bogat în calciu, deşi, poate, nu ne-am dat seama că avem carenţă. La fel, fiecare dintre colegii tăi are nevoi emoţionale care-i simt sau nu satisfăcute. Dacă-l susţii, poţi să suplineşti un gol spiritual de care, poate, nu era conştient.

Există douăsprezece nevoi de bază: grija, încrederea, înţelegerea, acceptarea, respectul, aprecierea, includerea, admiraţia, validarea, recunoaşterea, liniştirea şi încurajarea.

Sarcina extrem de dificilă de a-ţi da seama cum să-ţi oferi sprijinul la locul e muncă este uşurată de înţelegerea factorilor care îi ajută pe bărbaţi, respectiv pe femei să-şi domine stresul.

În continuare vă prezint o listă care v-ar putea ajuta în acest sens.

Principalele nevoi pe Marte şi Venus

Fiecare bărbat şi fiecare femeie simte toate cele douăsprezece nevoi, dar, în condiţii de stres, va aprecia mai ales şase tipuri de susţinere morală. Cu cât cineva e mai stresat, cu atât nevoile lui devin mai speciale.

Aceste necesităţi se schimbă şi în funcţie de situaţie

Datorită calităţilor ei marţiene, o femeie într-o poziţie de conducere va avea aceleaşi predilecţii ca un bărbat, în timp ce un marţian într-o situaţie vulnerabilă va avea aceleaşi nevoi ca o venusiană. E necesară, şi aici, o bună cunoaştere a diferenţelor dintre noi.

Lista pe care v-o prezint în continuare, vă va aminti modurile în care marţienii şi venusienele se

eliberează de stres. Fără ea, un bărbat poate să ofere genul de susţinere de care are el nevoie, ignorându-le pe cele ale femeii. La fel şi invers. Cu cât creşte nivelul de stres, cu atât nevoia de apreciere şi încurajare creşte. Iată o listă a principalelor nevoi morale:

În perioade de stres un bărbat are nevoie de:

Încredere

Acceptare

Apreciere

Admiraţie

Recunoaştere încurajare

În perioade de stres o femeie are nevoie de:

1. Grijă
2. Înţelegere
3. Respect
4. Includere
5. Validare
6. Liniştire în această listă a nevoilor emoţionale, fiecare pereche include o relaţie de reciprocitate. Astfel, dacă un bărbat este mai grijuliu, femeia va răspunde automat cu încredere, iar cu cât ea are mai multă încredere în el, cu atât se va arăta mai grijuliu. Când un bărbat ascultă şi înţelege o femeie, ea se dovedeşte a fi mai tolerantă cu el. Dacă o femeie acceptă un bărbat aşa cum e şi nu încearcă să-l schimbe, el va deveni automat mai înţelegător şi nu o va mai judeca.

Astfel, toate nevoile sunt reciproce. Dacă vrei un anumit tip de sprijin, poţi satisface nevoia corespondentă a celuilalt.

1. Ea are nevoie de grijă, el de încredere

Dacă deciziile, gândurile şi acţiunile unui bărbat sunt influenţate de sentimentele, nevoile şi dorinţele unei femei, aceasta va aprecia grija şi atenţia de care

se bucură. O astfel de atitudine ţine cont de drepturile şi cerinţele unei femei. Iar gesturile mici sunt cele care impresionează cel mai mult pe Venus. Dacă demonstrezi că îţi pasă, femeia va deveni tot mai dependentă de acest lucru şi te va susţine şi mai mult. Vei primi încrederea ei, adică loialitate din partea unei cliente şi cooperare din partea unei colege.

Când o femeie e deschisă şi receptivă faţă de un bărbat, va fi mai încrezătoare în el, iar încrederea pe Marte înseamnă convingere că el face tot ce-i stă în putere, încrederea în cineva nu-i pretinde acestuia perfecţiunea, ci îi acordă circumstanţe atenuante în caz că ceva nu funcţionează cum trebuie.

Când cuvintele şi reacţiile unei femei conţin un ton emoţional, un bărbat va răspunde cu mai multă grijă şi consideraţie. Dacă recunoaşte bunele intenţii ale unui bărbat, femeia va putea să-l înţeleagă mai bine.

2. Ea vrea înţelegere, el acceptare

Femeia se consideră înţeleasă când un bărbat ascultă fără să dea sfaturi pripite şi nu atunci când el presupune că înţelege prin ce trece. O atitudine înţelegătoare nu presupune cunoaşterea gândurilor, sentimentelor şi dorinţelor celuilalt, ci doreşte să priceapă cât mai multe din cele spuse. Ea tinde să fie empatică şi plină de compasiune. Cu cât o femeie se simte mai bine înţeleasă, cu atât va fi mai relaxată şi mai tolerantă cu colegul ei.

Când o femeie este receptivă şi deschisă, bărbatul se simte acceptat. La fel se întâmplă şi atunci când ea trece cu uşurinţă peste greşelile lui. O atitudine tolerantă nu respinge lucrurile negative, ci le afirmă pe cele pozitive. Acceptarea nu presupune aderarea la ideile sau acţiunile unui bărbat. Ea nu implică perfecţiunea, ci permite şi tolerează

imperfecţiunile.

Un bărbat se simte acceptat dacă femeia nu încearcă să îl schimbe în vreun fel şi dacă nu se simte ofensată de gândurile, sentimentele şi comportamentul lui, încercând, mai degrabă, să le înţeleagă decât să le respingă.

3. Ea vrea respect, el apreciere

Când, în răspunsul său, un bărbat recunoaşte drepturile, dorinţele şi sentimentele unei femei, aceasta se va simţi respectată şi îl va aprecia foarte mult Rezolvarea imediată a unei saremi pe care ţi-a dat-o sau un răspuns rapid la o întrebare sunt percepute ca expresii concrete ale respectului tău şi, deşi ele nu sunt foarte importante pe Marte, sunt indispensabile pe Venus.

Când o femeie se simte satisfăcută de comportamentul şi eforturile unui bărbat, îl va aprecia. Astfel, ea îl susţine tocmai prin faptul că îl lasă să o ajute. Acesta este un motiv în plus ca femeile să ceară direct ajutorul atunci când au nevoie de el. Când un bărbat este apreciat, el ştie că eforturile lui nu au fost inutile şi va fi încurajat să continue.

4. Ea vrea să se simtă inclusă, el vrea să fie admirat

Când un bărbat pune întrebări într-o conversaţie, o face pe femeie să se simte inclusă, acceptată, spre deosebire de momentele în care spune bancuri cu tentă sexuală sau vorbeşte despre sport. Atunci când îşi oferă ajutorul fără să-i fie cerut sau când îi cere sprijinul, o face să se simtă parte integrantă a unei comunităţi.

O atitudine de implicare recunoaşte relaţionarea între două sau mai multe persoane. Se concentrează pe asemănări şi nu pe diferenţe şi încearcă să stabilească o legătură, un raport între oameni. Când

un bărbat include o femeie în activităţile, planurile şi gândurile sale, ea îi va răspunde automat cu admiraţie.

Atunci când admiri un bărbat, îl priveşti cu încredere şi aprobare. El se simte apreciat atunci când te impresionează cu competenţele lui profesionale şi cu calităţile şi talentele lui unice. Acestea pot include caracteristici ca puterea, insistenţa, integritatea, disciplina, onestitatea, bunătatea, căldura, intuiţia şi simţul umorului. Dacă se simte admirat, bărbatul va fi mai deschis spre colaborare şi acceptă mai uşor ajutorul unei femei în dezvoltarea unui proiect, mai ales dacă aceasta îi recunoaşte talentul şi competenţele. Având acest sprijin, bărbatul se simte tot mai puţin nevoit să se închidă singur în peşteră.

Ea vrea validare, el recunoaştere

Atunci când un bărbat nu respinge sentimentele, drepturile şi dorinţele unei femei, ci, din contră, le acceptă şi le confirmă validitatea, ea va recunoaşte mai uşor beneficiile comportamentului şi acţiunilor lui» De cele mai multe ori, o femeie trebuie să se zbată ca să fie ascultată sau ca să schimbe ceva. Dacă vrea să discute despre o problemă, bărbatul nu va face decât să o minimalizeze şi să-i ofere o soluţie rapidă. În amândouă cazurile se simte neacceptată. Ca să validezi o perspectivă venu siană nu trebuie să fii de acord cu ea, ci doar să schimbi pentru câteva clipe unghiul din care priveşti o situaţie.

Când, în loc să-i respingă gândurile şi sentimentele, băr bătui le va lua în seamă, femeia se va simţi apreciată şi va răspunde corespunzător, prin recunoaşterea faptelor lui.

Pe Marte, sunt la mare preţ competenţele şi rezultatele… De aceea, când femeia îi recunoaşte

meritele şi nu eşecurile, îl face pe bărbat să se simte foarte bine. El va fi mai dornic să aprecieze sentimentele, gândurile, drepturile şi nevoile unei femei, dacă simte că eforturile lui sunt recunoscute şi admirate.

6. Ea vrea să fie liniştită, el vrea să fie încurajat

De cele mai multe ori, bărbaţii consideră că femeia îşi va aminti mult timp că, la un moment dat, au fost alături de ea. El nu concepe faptul că venusienele au nevoie să fie liniştite, să fie reasigurate de sprijinul pe care îl au la dispoziţie. Un bărbat va face tot ce-i stă în putere să câştige susţinerea şi prietenia unei colege, apoi o ignoră total. Femeia observă mult mai repede modificările de comportament şi de aceea are nevoie să fie liniştită în legătură cu sentimentele unui coleg faţă de ea. Atitudinea prin care un bărbat îşi reasigură colega de validitatea gândurilor lui va da naştere unor sentimente de securitate care vor întări încrederea în el.

Femeile fac adeseori greşeala de a vorbi prea mult despre potenţialele probleme pe care le nasc soluţiile găsite de bărbaţi. Ei sugerează ceva şi femeia va scoate în evidenţă tot ce ar putea merge prost. Acest lucru poate să îl descurajeze pe un bărbat şi poate să-l facă să se simtă neapreciat. Înainte de a-şi exprima dubiile, femeia ar trebui să recunoască validitatea ideilor lui printr-o atitudine deschisă, încrezătoare şi răbdătoare. Dacă vrea să îl încurajeze, ea ar trebui să nu se grăbească să-i găsească puncte slabe. Poate ea crede că în acest mod îl susţine, dar nu face altceva decât să-i accentueze sentimentul de descurajare.

Când un bărbat se simte încurajat de încrederea

şi aprecierea unei femei, va încerca să fie mai grijuliu, mai înţelegător şi mai respectuos faţă de dorinţele şi nevoile ei.

Cum îţi dai singur cu firma în cap

Dacă nu înţelegem cât de diferite sunt nevoile noastre emoţionale, ne vom simţi neglijaţi şi ofensaţi, ne vom îndepărta potenţialii clienţi şi, în loc să reducem stresul, îl vom mări. Lumea profesională depinde de servicii funcţionale la preţuri competitive, dar, mai ales, de oameni. Degeaba un client afirmă că vrea cea mai bună ofertă, dacă nevoile personale nu îi sunt satisfăcute, va căuta alt furnizor. Dacă nu sunt susţinuţi şi din punct de vedere moral, oamenii se simt răniţi, geloşi, ofensaţi, speriaţi, supăraţi sau plini de resentimente, şi acest lucru va influenţa negativ cursul afacerilor.

Clienţii pot fi politicoşi în prezenţa ta, dar dacă nu se simt bine, nu vor reveni.

Femeile sunt mai sensibile, în timp ce bărbaţii mai puţin. Ca să se asigure că nu o răneşte, bărbatul trebuie să acorde unei femei toată grija, înţelegerea, respectul şi aprecierea de care este în stare. La rândul ei, femeia trebuie să aibă încredere, să-l accepte, să-l aprecieze, să-l admire şi să-l încurajeze pe marţian dacă vrea să nu-i rănească ego-ul. Aceste lucruri duc la crearea unui mediu de lucru mai plăcut, care se va simţi şi în relaţiile cu clienţii.

Nu e de ajuns să comercializezi cel mai bun produs de pe piaţă. E, de asemenea, nevoie să-i motivezi pe ceilalţi să-l încerce şi să-l folosească, iar acest lucru se obţine cel mai uşor prin asigurarea interlocutorului de tot sprijinul şi susţinerea ta.

În continuare, vă prezint o listă cu greşelile de comunicare pe care le fac femeile. Acestea se observă mai clar în relaţia cu clienţii, dar pot fi observate şi în

cea cu şeful sau colegul

Greşeli pe care le fac femeile:

Îl corectează sau îi dă sfaturi pe care nu le-a cerut. „Nu aşa se foloseşte acest lucru”.

De ce bărbaţii nu se simt susţinuţi:

Au nevoie de încredere;

Chiar dacă ea are dreptate, el nu se simte susţinut pentru că nu îi ceruse sfatul. Simte că ea nu are încredere în competenţele lui.

E nerăbdătoare şi nervoasă şi asta se simte în glasul ei. „Plănuiam să terminăm acest lucru, dar nu l-ai pus printre priorităţile tale”.

Vor să fie acceptaţi: I se pare că e o problemă pentru ea, deşi nu vrea decât să îl susţină. Nu se simte acceptat.

Greşeli pe care le fac femeile:

Se scuză pe un ton de copleşire. „Este un sezon foarte aglomerat şi nu avem destui angajaţi”.

Se oferă să-l ajute, deşi el nu i-a cerut asta. „Lasă-mă să te ajut cu asta”.

Se apără acuzând pe altcineva sau altceva. Nu are răbdare să asculte dorinţa clientului. „Unde sunt angajaţii mei când am nevoie de ei?”

Se plânge de compania şi politica ei. „Nu reuşesc să-i fac să schimbe asta”.

De ce bărbaţii nu se simt susţinuţi:

Vor să fie apreciaţi: I se pare că o supraîncarcă cu sarcini şi că ea nu îl apreciază.

Vor să fie admiraţi: Un bărbat nu se simte admirat atunci când pare că ar avea nevoie de ajutor.

Are nevoie de recunoaştere: I se pare că nu poate conta pe ea. I se pare că nu i se recunosc propriile merite.

Vor încurajare: I se pare că ea e supărată pe compania ei şi nu va dori să facă afaceri cu ea.

În fiecare dintre exemplele de mai sus e foarte clar cum femeia face sau spune ceva care, deşi e acceptabil pe Venus, nu funcţionează pe Marte.

Bărbaţii fac aceleaşi greşeli. Ei oferă tipul de susţinere pe care l-ar aprecia un alt bărbat.

În continuare, vă prezint o listă cu greşelile de comunicare pe care le fac bărbaţii în relaţiile lor cu femeile.

Greşeli ale bărbaţilor

Ascultă un pic şi apoi oferă o soluţie imediată. „Cred că ar trebui să…”

Nu pune întrebări ca să afle mai multe despre problemele ei şi răspunde pe un ton încrezător că totul se va rezolva foarte uşor. „Nicio problemă. Ne descurcăm”.

Vorbeşte despre una din politicile companiei pe un ton de acceptare. „Nu putem face altceva. Regulile sunt reguli”.

Ascultă ideile, propunerile sau cererile unei femei fără să reacţioneze în niciun fel.

Când o femeie e nemulţumită, un bărbat vrea să-i ofere altceva care să-i compenseze pierderea, „încearcă asta în loc. Ar putea funcţiona”.

De ce femeile nu se simt susţinute

Vor consideraţie: Unei femei i se pare că lui nu îi pasă de ceea ce are de spus şi nici de soluţia pe care a găsit-o.

Vor să fie înţelese: 1 se pare că el minimalizează problema şi o face să se simtă neimportantă. O femeie va fi frustrată că el nu înţelege întreaga problemă.

Vor să fie respectate: Afirmaţia lui conţine indiferenţă faţă de ea şi se simte nerespectată. Ar prefera ceva de genul: „Îmi pare rău că nu pot să…”

Vor să se simtă incluse: O femeie simte că el nu e

interesat de ceea ce are ea de spus sau că îi ascunde ceva. Se simte exclusă.

Vor recunoaştere: O femeie nu se simte susţinută pentru că nu i se recunosc meritele. Vrea ca el să-i conştientizeze pierderea.

Când un bărbat nu are nimic de raportat, preferă să mai aştepte până când va avea informaţii certe sau măcar nişte veşti bune.

O femeie va interpreta tăcerea lui ca pe un semn de veşti proaste sau ca nepăsare. Femeile aduc mai rapid rapoarte despre progresele înregistrate.

E evident că dacă vrem să avem succes în relaţiile cu clienţii, trebuie să-i susţinem şi să-i ajutăm să facă cele mai bune alegeri pentru ei. La urma urmei, ei sunt cei care plătesc să-i asistăm.

De fapt toate relaţiile profesionale se bazează pe încercarea de a avea succes. Singurul mod prin care îl poţi obţine este să le dai celorlalţi ceea ce vor. Nimic nu-ţi va pica din cer.

Trebuie să munceşti dacă vrei să obţii ceva.

Cum să câştigi susţinerea unei femei

O bună comunicare este cea care te va ajuta să câştigi susţinerea unei femei. Dacă înveţi să asculţi o să poţi să-i demonstrezi că îţi pasă, că o înţelegi, că o respecţi şi că îi recunoşti meritele şi astfel vei minimaliza efectele stresului şi vei obţine admiraţia ei.

Una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă bărbaţii atunci când ascultă este faptul că uită modurile diferite în care comunicăm şi devin, astfel, supăraţi şi nerăbdători.

Tabelul de mai jos conţine în prima coloană lucrurile pe care un bărbat trebuie să şi le amintească, iar în cea de-a doua, câteva sugestii în legătură cu ce ar putea face.

Cum pot bărbaţii să asculte fără să se enerveze

Ce trebuie să-şi amintească

Ţine minte că frustrarea vine din faptul că nu-i înţelegi punctul de vedere şi asta nu e vina ei.

Ţine minte că sentimentele nu au întotdeauna logică. Cu toate acestea, sunt valabile şi merită atenţie. Chiar dacă te simţi acuzat, nu ai niciun drept să ridici vocea şi să-b descarci nervii pe ea.

Frustrarea şi supărarea vin din incapacitatea ta de a rezolva problemele. Aminteşte-ţi că vrei să îmbunătăţeşti lucrurile, iar dacă te superi nu faci decât să le înrăutăţeşti.

Ce să facă şi ce să nu facă

Eşti responsabil de faptul că nu înţelegi, Nu o acuza pe ea că te-a supărat. Aminteşte-ţi că modul ei de comunicare e la fel de bun ca al tău. Înghite în sec şi ia-o de la capăt, încearcă să vezi lucrurile din perspectiva ei.

Trage aer adânc în piept şi încearcă să te relaxezi. Nu spune nimic. Cel mai rău lucru pe care poţi să îl faci este să vorbeşti fără să gândeşti. Dacă eşti nervos, cu siguranţă te vei enerva şi mai tare.

Nu o acuza pe ea pentru că soluţiile tale nu funcţionează. Ascultă ce are şi ea de spus, poate are o soluţie. Dacă o implici în procesul rezolvării problemei, te va aprecia mai mult.

Ce trebuie să-şi amintească

Ţine minte că nu trebuie să fii de acord cu ea ca să recunoşti validitatea raţionamentului ei. Femeile nu cer niciodată acceptare a ideilor lor, ci doar abţinerea de la expresii de genul: „E stupid” sau „Ce ridicol”. Ele iau personal criticile aduse punctului lor de

vedere.

Aminteşte-ţi că există o lumină la capătul tunelului.

Dacă femeile nu se simt întrerupte în timp ce vorbesc, vor fi mai deschise şi mai receptive la ceea ce vei avea de spus.

Ţine minte că nu e responsabilă pentru nervii tăi. În general, bărbaţii se enervează şi mai tare atunci când consideră că ea îi enervează. Nu o acuza, pentru că ea nu a făcut nimic. Dacă nu îţi apreciază remarcile, fii conciliant, încearcă să o asculţi şi ea te va aprecia mai mult.

Abţine-te de la a face comentarii în dezacord cu o idee. Nu folosi cuvinte sau expresii negative atunci când eşti în opoziţie cu punctul de vedere al unei femei. Explică unde nu eşti de acord folosind cuvinte clare şi neutre.

Când te simţi nevoit să întrerupi ca să-ţi exprimi punctul de vedere, nu-i spune că ai înţeles, ci, din contră, roag-o să-ţi explice din nou şi apoi spune ce ai de spus. Dacă vei încerca să înţelegi ce spune, ea va face acelaşi lucru când îţi vine rândul să vorbeşti

Dacă vrei să-i oferi o soluţie sau să îmbunătăţeşti o situaţie, asigură-te că a terminat ceea ce avea de spus, reformulează ideile ei şi apoi spune-ţi punctul de vedere. Nu ridica vocea.

Reducerea stresului cu ajutorul celorlalţi

Ce trebuie să-şi amintească Ce să facă şi ce să nu facă

Ţine minte că nu trebuie să faci tot ce îţi sugerează. Încă negociezi. Deşi tonul ei poate suna definitiv, aminteşte-ţi că ea nu dă uşor verdicte. Emoţiile negative devin pozitive odată ce sunt exprimate.

Nu contesta emoţiile sau opiniile unei femei.

Încearcă să discuţi cu ea atunci când e mai puţin încărcată emoţional. Poţi spune simplu: „Lasă-mă să mă gândesc un pic şi vorbim mai târziu” şi evită: „Eşti prea supărată ca să vorbim acum despre asta”.

Dacă un bărbat poate asculta sentimentele unei femei fără să se enerveze, va câştiga încrederea, acceptarea şi aprecierea din parte-i. Dacă îi permite din când în când să-şi exprime sentimentele la locul de muncă, atunci ea va fi mai dispusă să îi accepte toate defectele, dar şi să-i admire şi să-i laude reuşitele profesionale. Cu cât se simte mai bine înţeleasă, cu atât îi va oferi bărbatului mai multă susţinere.

Cum să câştigi susţinerea unui bărbat

Dacă vreţi să câştigaţi susţinerea unui bărbat, eu vă sfătuiesc să nu încercaţi să-l schimbaţi sau să-l îmbunătăţiţi. Cu siguranţă veţi dori să faceţi asta, dar încercaţi se va abţineţi. El nu va accepta ajutorul vostru decât dacă l-a cerut explicit. Acesta este motivul tensiunilor între bărbaţi şi şefele lor. Când o femeie se simte responsabilă pentru acţiunile unui angajat, îşi va lua libertatea de a-i spune ce să facă. Un şef simte instinctiv când subalternul lui a primit destule indicaţii şi poate să se retragă.

O şefă îşi va lua libertatea de a-i spune angajatului ei ce să facă şi va încerca să îl schimbe.

Dacă un bărbat rezistă sugestiilor ei, femeia va căuta o metodă paşnică, un consens, în loc să-şi exercite violent autoritatea şi să-i „ordone” să-i urmeze indicaţiile, îşi va îmblânzi cererile prin expresii ca „Nu crezi că...”, „Poate ar fi mai bine să...” sau „Vrei să încerci şi metoda asta?” Această tendinţă de atenuare a puterii sale e apreciată pe Venus, dar nu şi pe Marte. Pentru el, acest lucru exprimă nesiguranţă şi consideră că ea nu are dreptul să-şi impună punctul de vedere dacă nici ea nu e sigură de

el.

Sugestiile ei prietenoase devin, astfel, ofense. Dacă încearcă să-l determine să-şi schimbe planul de acţiune, ea trebuie să fie mai directă, să nu-i ceară aprobarea, mai ales că ea este cea care are puterea de decizie. Acest lucru nu-i va crea decât frustrare, pentru că el este obligat să fie de acord cu soluţia pe care o propune ea. Ca să-l ajute să-şi păstreze imaginea, un şef şi-ar impune direct punctul de vedere. În acest fel, angajatul se va supune pentru că asta e datoria lui şi nu pentru că soluţia lui ar fi mai puţin bună.

Un manager de pe Marte înţelege nevoia angajatului său de a-şi păstra intactă imaginea şi de aceea îi va cere să facă un lucru, fără să-l convingă că e o soluţie mai bună. Dacă vrea să se impună prin poziţia pe care o ocupă, femeia trebuie să fie directă, dar prietenoasă. Bărbaţii respectă ierarhia.

Dacă ea e şefa, are nişte drepturi. Dacă îşi minimalizează singură autoritatea şi dă sfaturi, dacă se comportă ca o colegă sau ca o prietenă, îi va fi mult mai greu să se facă ascultată. Iată câteva exemple:

Nu fi indirectă.

Nu spune:

Ar fi poate mai bine să vorbeşti cu Sam înainte să faci comanda.

Nu crezi că ar fi mai bine să termini asta înainte să te muţi?

Nu cred că ar trebui să stabileşti tu acea întâlnire. Cred că e afacerea lui Richard.

Poate ar trebui să-i anunţăm că nu suntem dispuşi să facem acele modificări.

Poţi să-i spui lui Tom că nu simt interesată de acel proiect.

Eşti bun să înapoiezi dosarul acesta pentru mine?

Crezi că ai putea să te opreşti din ceea ce faci?

Fii directă şi spune:

Să vorbeşti cu Sam înainte să faci comanda.

Vrei, te rog, să termini asta înainte să te muţi?

Să vorbeşti cu Richard înainte să stabileşti acea întâlnire. Cred că e afacerea lui.

V: rei să-i anunţi că nu suntem dispuşi să facem acele modificări?

Spune-i, te rog, lui Tom că nu sunt interesată de acel proiect.

Înapoiază dosarul acesta, te rog.

Te rog să încetezi cu asta.

Un bărbat va fi mai receptiv dacă o femeie îşi aduce aminte să ceară ceea ce vrea într-un mod direct în loc să pună întrebări „politicoase” şi indirecte.

Sugestiile de mai sus nu sunt utile doar şefelor în relaţia cu angajaţii lor, ci pot fi folosite de femei în relaţie cu colegii, clienţii sau pacienţii. Bărbaţii te vor aprecia dacă eşti directă cu ei.

Să analizăm cât de importante sunt aceste mici ajustări pe Marte printr-un exemplu „foarte venusian”. Bărbatul e în genunchi şi cere mâna unei femei. Imaginaţi-vă că în loc să spună „Vrei să te măriţi cu mine?” o întreabă „Poţi să te măriţi cu mine?”

Chiar dacă ea avea intenţia să accepte, această formulare o va pune pe gânduri. În loc să o inspire şi să o motiveze să accepte, cuvintele alese pot da naştere răspunsului opus.

Se pierde foarte mult timp şi energie datorită faptului că bărbaţii şi femeile se ofensează fără să fie conştienţi de efectele vorbelor şi acţiunilor lor. Dacă ţineţi cont de cele şase nevoi primare ale sexului opus, veţi avea instrumentele necesare ca să vă atingeţi scopurile, să câştigaţi respectul, recunoaşterea şi încrederea care vă sunt necesare. Fiecare dintre noi

trebuie să-şi susţină colegii de serviciu dacă vrea să muncească într-o atmosferă dominată de cooperare, colaborare şi eficienţă; nivelul de stres va scădea şi productivitatea va creşte.

Afirma-te ca să te faci remarcat

Mediul profesional este, sub multe aspecte, opus celui familial. În sânul familiei fiecare individ este protejat şi îngrijit. În domeniul afacerilor, clienţii nu vor cumpăra de la tine doar pentru că tu ai nişte obiective de îndeplinit şi un anume profit de realizat. De asemenea, dacă ai multe facturi de plătit nu înseamnă că vei primi automat o slujbă. Talentele tale nu vor avea nicio finalitate dacă nu reuşeşti să convingi un angajator să-ţi dea o şansă.

Locul de muncă nu e o instituţie de caritate şi vei fi plătit în funcţie de profitul pe care îl generezi. Scopul tău trebuie să fie să-ţi demonstrezi toate talentele, pentru că dacă ceilalţi nu sunt conştienţi de capacităţile tale, nu vei fi tratat pe măsura valorii.

Bărbaţii şi-au dat seama de acest lucru şi îşi expun atuurile cu orice ocazie se iveşte. Un bărbat caută mereu motive pentru a se afirma şi, prin acestea, încearcă să iasă în evidentă.

Femeile, în schimb, gândesc totalmente diferit. Ele tind să fie egalitariste şi mai solidare între ele. Cultivarea talentelor şi abilităţilor poate crea diviziune şi de aceea, pe Venus, diferenţele sunt aplanate.

Această tendinţă creează un mare dezavantaj pentru femei în spaţiul profesional care ajunge să fie condus de bărbaţi sau de femei cu valenţe martiene.

Un bărbat caută mereu motive pentru a se afirma şi, prin acestea, încearcă să iasă în evidenţă.

Dacă va înţelege modul în care bărbaţii percep puterea şi competenţa, femeia poate câştiga un impuls

competitiv, care îi va da şanse egale în lupta cu un bărbat pentru un post de conducere.

Percepţia puterii

La fiecare interacţiune, bărbaţii evaluează nivelul decompetenţă al celorlalţi. Ei îşi modifică constant părerea cu fiecare nouă informaţie. Poate părea incorect, dar aşa cum femeile sunt judecate după înfăţişare sau vârstă, bărbaţii sunt catalogaţi în funcţie de salariul pe care îl au. Când o femeie îşi anunţă părinţii că vrea să se mărite, prima întrebare la care trebuie să răspundă este: „Cu ce se ocupă viitorul tău soţ??”

Fiecare dintre noi merită să fie iubit necondiţionat, dar la serviciu lucrurile stau altfel. Dacă vrei o slujbă trebuie să demonstrezi că o meriţi, iar respectul, pe Mar-te, e acordat învingătorului. Oamenii vor să facă afaceri cu cei mai buni şi de aceea competenţa şi profesionalismul sunt calităţile căutate.

Să fii competent însă, nu e de ajuns. Ceilalţi trebuie să fie conştienţi de valoarea ta. Ce folos să ai cel mai bun produs de pe piaţă, dacă nimeni nu ştie acest lucru. Din acest punct de vedere marketingul face diferenţa. Puterea la locul de muncă nu implică doar competenţă, ci şi o imagine de sine promovată. Doar dacă ceilalţi te percep ca pe om puternic, vei putea să-i influenţezi.

Pe Marte imaginea de om puternic îţi va câştiga respectul celor din jur.

Bărbaţii îi respectă şi îi urmează, instinctiv, pe cei puternici. Cea mai mare calitate a unui martian este simţul lui competitiv. El se laudă cu capacitatea lui de a rezolva problemele şi de a-şi îndeplini sarcinile cât mai repede şi mai bine. Cu cât are mai multe rezultate, cu atât îşi va promova mai mult

succesele şi capacităţile.

Pe Venus, competenţa e importantă, însă valorile mai personale ca integritatea şi compasiunea primează. Femeile nu fac reclamă rezultatelor pe care le-au obţinut, ci modului prin care le-au obţinut; prin bunătate, perseverentă şi dedicare. Aceste calităţi fac locul de muncă mai uman şi prietenos, iar femeile vor avea o influenţă şi mai mare în domeniul profesional dacă le adaugă acestora spiritul publicitar” al marţienilor.

Pe Venus, competenţa e importantă, însă valorile mai personale, ca integritatea şi compasiunea primează.

Femeile tind să-şi ascundă calităţile pe care le apreciază bărbaţii, iar dacă ele nu se promovează activ, aceştia vor trage concluzia că nu au cu ce să se laude. Femeile trebuie să înveţe să se afirme şi să se facă remarcate pentru că altfel îşi sabotează propriul succes.

Bărbaţilor li se poate întâmpla acelaşi lucru dacă ies în evidenţă prea mult, în acest mod, ei le determină pe femei să creeze un zid de rezistenţă. Aceleaşi atribute pentru care bărbaţii sunt apreciaţi pe Marte le fac pe femei să-şi piardă încrederea în ei. Ele vor să facă afaceri cu cineva care îşi face timp să le recunoască şi să le aprecieze la adevărata lor valoare. Un bărbat poate avea succes doar dacă reuşeşte să obţină un echilibru între atributele marţiene şi valorile venusiene, între spiritul competitiv şi sensibilitatea necesară relaţiilor interu-mane.

Cum să vă atribuiţi meritele acţiunilor voastre în general, femeia tinde să-şi minimalizeze meritele şi să-şi atribuie succesul contribuţiei altora sau, pur şi simplu, norocului. Deşi se simte foarte

mandră, tinde să ţină acest lucru pentru ea. Nu îşi dă seama de importanţa faptului de a se afirma şi de a se face remarcată. Dacă cineva îi face un compliment de genul: „Ai făcut o treabă bună”, ar putea auzi un răspuns ca: „Ei bine, am avut mult ajutor”.

În acest exemplu, ea îşi minimalizează contribuţia ca să rămână fidelă colegilor săi. Dacă vrea să iasă în evidenţă, ar trebui să spună cu mai multă încredere în sine: „Şi eu sunt foarte mândră. A devenit din ce în ce mai uşor”. Acesta e ultimul lucru pe care o femeie l-ar face pe Venus... Ar părea arogantă, egoistă şi egocentristă şi ar putea pierde susţinerea celorlalte femei.

Pe Venus nu sunt apreciate laudele la adresa propriilor reuşite.

Este frumos să le mulţumeşti colegilor pentru sprijinul lor, dar trebuie să fii conştientă că rezultatele pe care le-aţi obţinut se datorează efortului pe care l-ai depus. În domeniul profesional, modestia unei femei îi determină pe colegii ei să o subestimeze. Dacă atribuie meritele acţiunilor sale altora, riscă să fie percepută ca incompetentă sau iresponsabilă. Dacă vorbeşte de noroc sau soartă în loc să-şi prezinte talentele, abilităţile şi rezultatele pe care le-a obţinut, bărbaţii vor presupune că e doar foarte norocoasă, deşi nu foarte competentă. Când o femeie spune: „Nu eu merit aceste laude ci echipa mea, bărbaţii o iau ca atare, în timp ce femeile consideră că e recunoscătoare.

Dacă atribuie meritele acţiunilor sale altora, bărbaţii vor presupune că nu e foarte competentă.

Premiile, diplomele şi alte recompense le permit femeilor să se afirme şi să se impună fără să-şi facă griji că exagerează sau că se supraapreciază. Aceste premii ocazionale sunt un pas înainte pentru femei,

dar, pe termen lung, ele trebuie să înveţe să-şi atribuie mereu meritele acţiunilor pe care le întreprind.

ÎntR-o lume ideală, oamenii şi-ar recunoaşte reciproc valoarea şi meritele, dar acest lucru nu se întâmplă în domeniul profesional. Femeia trebuie, pe de-o parte, să respecte valorile venusiene, iar pe de alta, să-şi atribuie rezultatele muncii ei, să-şi demonstreze competenţa şi abilităţile.

Ca să menţină impresia de modestie, femeia poate să le mulţumească celorlalţi, însă numai după ce şi-a atribuit beneficiile pe care le-a adus ea. Astfel, îi include pe ceilalţi, dar se concentrează şi asupra propriului succes. De exemplu, poate răspunde unui compliment prin: „Şi eu sunt foarte mândră. Îmi este din ce în ce mai uşor, dar nu aş fi reuşit fără susţinerea echipei mele…

În afaceri, domeniile tale de excelenţă şi abilităţile proprii trebuie să ţie recunoscute. lmaginează-ţi următoarea situaţie. Într-o companie, directorul de resurse umane trebuie să facă o propunere de avansare, îl caută, evident, pe cel cu cea mai bună calificare, însă dacă tu nu îţi atribui meritele rezultatelor pe care le obţii, chiar dacă eşti cea mai bună, nu vei fi remarcată şi vei pierde o oportunitate. Astfel, dacă-ţi promovezi succesele, îi ajuţi pe şefi să facă alegerea cea mai bună când vine vorba de a-i da cuiva mai multe responsabilităţi.

Un semn din ceruri

După ce am scris Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus am fost pus într-o mare încurcătură. Nu mă simţeam împăcat cu campaniile publicitare care i s-au făcut, deşi erau mijlocul prin care mă afirmam şi prin care meritele îmi erau recunoscute. Mi se părea că e de prost gust să banalizez mesajul unei cărţi atât de frumoase

şi folositoare şi mi se părea arogant să promovez beneficiile seminariilor mele, asta până când am găsit răspunsul căutat.

Am plecat în vacanţă cu soţia, Bonnie, şi cu fiica mea, Lauren, la Festivalul Shakespeare din Ashland, Oregon. La spectacolul pe care voiam să mergem nu mai erau bilete, dar casieriţa ne-a spus că putem să venim în noaptea spectacolului să cumpărăm bilete de la oamenii care le cumpăraseră şi nu le mai voiau. Am ajuns cu jumătate de oră înaintea începerii piesei şi am fost uimit să văd că mai erau încă vreo patruzeci de oameni care veniseră cu acelaşi gând ca şi noi.

După cinci minute de aşteptare a venit cineva care îşi vindea biletul. Bietul om a fost asaltat de mulţimea de potenţiali cumpărători. Această scenă m-a descurajat.

Nu îmi place să mă îmbrâncesc sau să fiu nevoit să folosesc forţa pentru a ajunge la ceva. Am stat câteva clipe aşa, neştiind ce să fac şi gândindu-mă la cât de rău poate să-i fie săracului vânzător de ocazie.

Apoi am observat cum cineva cumpăra un bilet de la o altă persoană care abia venise. Primul bărbat stătea la o oarecare distanţa de mulţime şi avea în mână o hârtie pe care scria: „Cumpăr două bilete pentru spectacolul din seara aceasta. Când a venit, vânzătorul s-a dus direct la el ca să evite aglomeraţia.

După ce s-a produs schimbul şi vânzătorul a plecat, m-am dus la acesta şi i-am cerut pancarta. Am înlocuit două cu trei bilete, m-am depărtat de mulţime şi am aşteptat. În câteva minute m-a abordat cineva. Am cumpărat biletele, dar nu îmi conveneau locurile. Am continuat să aştept şi să cumpăr bilete, ca să găsesc nişte locuri mai bune.

În tot acest timp, un mic grup de femei stătea lângă mine, sperând să cumpere biletele pe care nu le

voiam, în zece minute am reuşit să găsesc locuri care să îmi convină şi să vând toate biletele pe care le aveam în plus. Când am plecat nu mi-a cerut nimeni hârtia cu anunţul, aşa că m-am dus la o femeie şi i-am oferit-o. Mi-a mulţumit foarte mult

Ceea ce m-a uimit a fost că niciunul dintre cei patruzeci de oameni nu a fost dornic să se afirme şi să se facă remarcat. Odată cu hârtia, femeia a primit şi posibilitatea de a ieşi în evidenţă.

Aşa am găsit soluţia problemei care mă măcina de atâta timp. Acum înţeleg valoarea publicităţii Acest eveniment mi-a oferit permisiunea de care aveam nevoie ca să mă fac remarcat. Dacă nu-mi iau responsabilitatea de a le spune celorlalţi ce ofer, ei nu au de unde să ştie. Este datoria mea să mă promovez şi e datoria celorlalţi să aleagă ceea ce vor.

Peste câţiva ani m-am întors la Festival cu Bonnie. Am observat că mai mulţi oameni aveau pancarte, dar constituiau, încă, o minoritate.

Lasă rezultatele să vorbească pentru tine

Pe Marte, modestia e înţeleasă diferit Bărbatul va lăsa întotdeauna rezultatele să vorbească pentru el. Nu va spune doar: „Am făcut o treabă bună”, ci va adăuga: „Domnul Parker a fost foarte mulţumit de rezultate”. Dacă se concentrează pe reuşite, bărbatul nu va risca să jignească atunci când se afirmă pe sine.

Această metodă e folositoare şi femeilor, deşi ele nu se simt foarte bine vorbind la persoana întâi singular. Femeia preferă pluralul, chiar dacă meritul principal îi aparţine. Acest lucru e foarte confuz pentru bărbaţi. Ei sunt întotdeauna gata să-şi prezinte meritele ca să primească recunoaşterea de care au nevoie.

Când o femeie nu-şi asumă laudele pentru ceea ce a realizat, bărbatul crede că nu e competentă şi că

nu are încredere în ea însăşi.

Când o femeie nu-şi asumă laudele pentru ceea ce a realizat, bărbatul crede că nu e competentă şi că nu are încredere în ea însăşi.

Ca să reuşească să aibă succes într-o atmosferă dominată de bărbaţi, femeile trebuie să renunţe la „noi 1 şi să folosească mai des „eu”. Ca să îţi construieşti imaginea şi ca să-ţi asumi meritele fără să pari arogantă, e nevoie de practică. La început poate părea ciudat, dar după un timp te vei obişnui şi-ţi va părea natural.

Oricine poate beneficia de pe urma unor exerciţii în faţa oglinzii. Întâi fă o lista cu toate rezultatele mai mult sau mai puţin importante pe care le-ai obţinut în ultima vreme. Apoi, alcătuieşte nişte propoziţii, la persoana întâi singular, care să pună în evidenţă reuşitele şi capacităţile tale. În sfârşit, rosteşte-le cu voce tare într-o poziţie demnă, cu capul sus şi pieptul înainte.

Repetă exerciţiul în fiecare dimineaţă până lucrurile vă vor veni natural. Este la fel de simplu ca atunci când spui în intimitate, cu voce tare „Am făcut o treabă bună”.

O altă versiune a acestei tehnici este să îţi imaginezi că ceilalţi îţi recunosc meritele şi te felicită. Poţi răspunde cu „Ai dreptate. Chiar am făcut o treabă bună”.

Cu cât îţi e mai uşor să-ţi atribui meritele acasă, în viaţa personală, cu atât vei părea mai plin de încredere la serviciu. Trebuie să acorzi doar câteva minute zilnic exerciţiilor de afirmare şi recunoaştere ca să înţelegx care părţi din vechiul tău comportament îi determină pe ceilalţi să te treacă cu vederea.

Poţi observa, în exemplele care urmează, accentul pe care-l pun venusienele pe cuvântul „noi”

în prima coloană, iar în a doua interesul bărbaţilor pentru rezultate. Persoana întâi singular e folosită pentru clarificare. Poţi observa că el se concentrează asupra rezultatelor pe care le-a obţinut şi nu asupra propriei persoane.

În a treia coloană vă propun o combinare a stilurilor de pe Marte şi de pe Venus. Folosind această combinaţie, femeile nu se vor mai simţi ofensate şi vor putea primi recunoaşterea pe care o merită din partea marţienilor. Poţi observa că recomand folosirea singularului şi apoi a pluralului, într-o trecere de la „eu” la „noi”.

Stilul venusian: împărţirea meritelor.

Am făcut o treabă bună.

Cu toţii am muncit foarte mult.

Am schimbat modul de abordare şi acum avem mai multe sucursale.

Stilul martian: atribuirea meritelor concentrarea pe rezultate.

Sunt foarte mândru de rezultat.

Mi-am depăşit aşteptările.

Nu cred că am muncit vreodată atât de mult, dar a meritat. E un proiect bun şi mulţi oameni vor beneficia de pe urma lui.

Am dezvoltat o nouă strategie care mi-a permis să descind mai multe sucursale.

Combinaţie Marte + Venus: atribuirea şi împărţirea, dar şi concentrareape rezultate.

Sunt foarte mândru de acest rezultat, dar nu aş fi putut reuşi fără ajutorul echipei mele. Mi-am depăşit aşteptările.

Am muncit foarte mult la acest proiect şi am fost susţinut de o întreagă echipă.

E un proiect bun şi mulţi oameni vor beneficia de pe urma lui.

Am dezvoltat o nouă strategie care ne-a permis să deschidem mai multe sucursale.

Stilul venusian: împărţirea meritelor.

Împreună, am găsit o soluţie mai bună.

Stilul martian: atribuirea meritelor şi concentrarea pe rezultate.

Am găsit o soluţie nouă şi acum am rezultate mai bune. Toată lumea e mulţumită.

L-am sunat pe Henry şi am încheiat contractul. De-acum nu vor mai fi întârzieri, aşa că toată lumea poate să-şi continue treaba.

În ultimele trei luni nu am lucrat decât la el. Arată foarte bine. De acum înainte totul ar trebui să meargă ca pe roate.

Combinaţie Marte + Venus: atribuirea şi împărţirea meritelor, dar şi concentrarea pe rezultate.

Am găsit o soluţie nouă şi acum avem rezultate mai bune. Toată lumea e mulţumită.

Henry a semnat. Contractul e al nostru.

L-am sunat pe Henry şi a semnat. Contractul e al nostru. De-acum nu vor mai fi întârzieri, aşa că toată lumea poate să-şi continue treaba.

Proiectul e terminat. Am făcut o treabă bună împreună.

În ultimele trei luni nu am lucrat decât la el. Arată foarte bine şi acesta e numai meritul nostru. De acum înainte totul ar trebui să meargă ca pe roate

Stilul venusian: împărţirea meritelor.

La San Diego, noi am aplicat o soluţie diferită şi vânzările s-au dublat.

Pentru că am aşteptat o săptămână, am primit o ofertă mai bună.

Stilul martian: atribuirea meritelor şi concentrarea pe rezultate.

Am aplicat o soluţie nouă la San Diego şi

am dublat vânzările. Toată lumea ar trebui să folosească formula mea.

Pentru că m-am abţinut o săptămână, am primit o ofertă mai bună. Acum profiturile vor creşte.

Combinaţie Marte + Venus: atribuirea şi împărţirea telor, dar şi concentrarea pe rezultate.

Am aplicat o soluţie nouă la San

Diego şi vânzările noastre s-au dublat. Toată lumea ar trebui să folosească această formulă.

Pentru că m-am abţinut o săptămână, avem o ofertă mai bună. Acum profiturile vor creşte.

Un alt exerciţiu pe care ţi-l propun este să alcătuieşti o listă cu reuşitele unui coleg sau ale unei persoane pe care o admiri. Intră în pielea lui şi încearcă să-ţi asumi meritele pentru ceea ce ai rezolvat. Uneori e mai uşor să-i laşi pe ceilalţi să se pună în valoare. Astfel, prin acest rol poţi fi acel altcineva şi poţi trece mai uşor peste reticenţele tale.

Prietenii tăi vor şi ei să te afirmi. La fel şefii, managerii şi clienţii, pentru că e în beneficiul tuturor să-ţi ştie calităţile şi ceea ce poţi.

Tabela de marcaj de pe Marte

Bărbaţii îşi contabilizează reuşitele în acelaşi mod în care ţin scorul la un meci de fotbal. Comunicarea punctelor marcate nu are nimic egocentric în ea. Este doar un mod de a face publice competentele marţianului.

Cei care îşi afişează scorul nu pot fi acuzaţi de aroganţă sau superioritate, pentru că ei enunţă doar simple fapte prin care îşi asigură şefii că sunt cei mai potrivita pentru slujba pe care o au. Pe Marte, modestia înseamnă încercarea de a nu minimaliza reuşitele celorlalţi prin dorinţa ta de ascensiune. Este sănătos pentru respectul de sine să ieşi în evidenţă dacă rezultatele te susţin. În loc să-i denigreze pe

ceilalţi, un marţian îşi pune în valoare propriile realizări pentru a ajunge în faţă.

Pe Marte, modestia presupune să îţi pui în valoare propriile calităţi, fără să-i denigrezi pe ceilalţi.

La finalizarea unui proiect, nu e întotdeauna clar cine e responsabil pentru succesul acestuia, pentru că, în general, sunt foarte mulţi oameni implicaţi. Femeile consideră că dacă muncesc mai mult, ceilalţi vor observa şi le vor lăuda reuşitele. Pentru că doreşte să fie modestă, nu va încerca să se pună în valoare. Femeia nu îşi dă seama că dacă ea nu îşi asumă meritele pentru ceea ce a obţinut, altcineva va face acest lucru şi îi va induce în eroare pe şefii şi clienţii care-i vor solicita serviciile.

Femeile consideră că dacă muncesc mai mult, ceilalţi vor observa şi le vor lăuda reuşitele.

Înainte, actorii Hollywood-ului nu se bucurau de faima pe care o au astăzi. Studiourile de producţie îşi atribuiau toate meritele filmului. Cu timpul însă meritele actorilor au început să fie tot mai recunoscute, lăsându-i în umbră pe regizori şi scenarişti. Apoi, regizorii au început să distribuie în filmele lor actori încă necunoscuţi. În acest mod, toate meritele le erau atribuite. Scenariştii sunt încă puţin cunoscuţi, cu excepţia câtorva nume. Ceea ce vreau să demonstrez este că doar cel care-şi impune valoarea este recunoscut.

Când un actor sau o actriţă a devenit superstar, acest lucru nu s-a întâmplat pentru că cineva s-a gândit că merită. Ei şi-au negociat valoarea prin intermediul impresarilor sau a managerilor. Recunoaşterea meritelor se face înainte de filmul propriu-zis, prin contractul încheiat. Pe Marte, primeşti ceea ce ai negociat. Negocierea este

întotdeauna corectă şi se bazează pe reuşitele anterioare.

Pe Marte, valoarea voastră adevărată este cea pe care aţi negociat-o.

Autopromovarea este baza tuturor festivităţilor televizate de decernare a unor premii sau distincţii.

Acestea fac, de fapt, distincţii publice între membrii unei industrii specifice. De exemplu, cu ocazia Oscarurilor, industria cinematogratică îşi recunoaşte vârfurile. Rezultatele acestui spectacol sunt pe termen foarte scurt – creşterea audienţei TV, iar pe o perioadă mai îndelungată – vizionarea cu precădere a filmelor premiate, care duce la creşterea preţului biletului de cinematograf.

Programele TV sunt pline de astfel de ceremonii. Premiile Oscar, Grammy, Globul de Aur, Emmy sau Premiile MTV pentru industria muzicală, sunt spectacole în care câţiva oameni reuşesc să se afirme şi să fie recunoscuţi de către ceilalţi ca lideri ai industriei lor.

În celelalte medii profesionale lucrurile nu stau foarte diferit. O persoană de succes va atrage şi mai mult succes. Dacă femeile vor reuşi să se promoveze eficient, ceilalţi le vor percepe ca pe adevărate profesioniste ale domeniului lor.

Femeile şi bărbaţii înţelepţi trimit regulat rapoarte despre activitatea lor şefilor. Astfel, ei se asigură că ideile şi soluţiile pe care le-au generat le sunt atribuite. De asemenea, ei îşi fac şi timp să converseze cu colegii în timpul pauzelor de masă, de exemplu. Tot ei îşi atârnă pe pereţii biroului premiile şi certificatele primite, poze cu familia şi cu persoane faimoase.

O imagine valorează cât o mie de cuvinte.

Umorul pe Marte şi Venus

Tendinţa unui bărbat de a se afirma şi cea a unei femei de a se desconsidera sunt vizibile în multe dintre comportamentele de la locul de muncă, chiar şi în micile discuţii din pauze şi, mai ales, în bancuri.

Ceea ce pentru un bărbat e amuzant poate fi neinteresant pentru o femeie, la fel cum aceasta din urmă poate spune un banc fără ca ceilalţi să-l guste. Venusienele se autoironizează pentru a destinde atmosfera, în timp ce pentru bărbaţi umorul înseamnă ironii la adresa celorlalţi, uneori umilindu-i.

Umorul de pe Marte şi cel de pe Venus nu au nimic în comun. Bărbaţii râd de alţii, femeile râd de ele însele.

Rezultatul e că primii îşi intimidează colegele, iar femeile îşi demonstrează incompetenţele. Fiecare însă câştigă puncte dacă râde la glumele celuilalt.

Dacă o femeie chiar nu reuşeşte să guste un banc, poate să spună acest lucru fără a fi critică şi fără ca interlocutorul să se simtă jenat. Astfel, poţi chicoti un pic şi, pe un ton prietenos, să-i spui: „Voi, bărbaţii, sunteţi de pe Marte”. Dacă ea nu se simte ofensată sau exclusă, el nu o va exclude. Uneori, bărbaţii râd la glumele altora deşi nu sunt amuzaţi. Ei fac asta pentru a salva situaţia.

Nu-l ruga niciodată pe bărbat să-ţi explice gluma. În continuare, vă voi face nişte sugestii despre ce e recomandabil să spuneţi şi ce nu:

Cum răspunzi umorului marţian

Spune pe un ton amuzat

Nu m-am prins. Gata. Opreşte-te. Ajunge.

Putem schimba subiectul? Abţine-te, te rog, Glumeşti, aşa-i?

Nu spune pe un ton serios

Ţi se pare ceva amuzant?

Nu mi se pare amuzant.

Mă ofensezi cu glumele de tipul acesta.

Nu e amuzant.

Nu îmi plac glumele tale

Nu-mi vine să cred că ai spus asta.

Tonul glumeţ funcţionează întotdeauna. Puteţi folosi chiar replicile din prima coloană, dar cu un aer amuzat. Colegul tău va avea impresia că gluma lui a avut efectul scontat. E foarte important să nu laşi impresia că eşti ofensată de glumele lui. Dacă păstrezi un spirit pozitiv, va trece singur la un alt subiect. Aminteşte-ţi că pe Marte ofensezi dacă te simţi ofensată.

Fii tolerantă cu umorul martian şi vei fi apreciată. Dacă nu poţi nicicum să suporţi, aşteaptă până când nu mai e nimeni în jur şi roagă-l să se oprească pe un ton prietenos, iată un exemplu: „Fă-mi o favoare şi încetează cu astfel de glume când sunt prin preajma. Ştiu că unii oameni le gustă, dar eu nu sunt unul dintre ei”.

Nu aştepta un răspuns şi ai încredere că va încerca să se abţină data viitoare. Cu cât mai puţine cuvinte, cu atât mai bine. Asta îi va da ocazia să mormăie în gând şi să-şi reconsidere comportamentul. Dacă se va angaja într-o discuţie pe tema umorului, nu vei mai avea ocazia să-ţi ia în calcul cererea.

Dacă continuă, cel mai bun lucru pe care îl poţi face e să-l ignori şi să nu-l laşi să te afecteze. Uneori poate să uite promisiunea pe care a făcut-o. În acest caz, poţi să-l asculţi un pic, apoi, să-ţi dai ochii peste cap în semn de nemulţumire. Nu trebuie să te arăţi prea amuzată, pentru că poate nu-şi dă seama de gravitatea situaţiei şi va continua la nesfârşit.

Când femeile folosesc umorul martian

Bărbaţii se tachinează constant şi rezolvă totul cu un „Glumeam”. Unul poate spune: „Nu poţi face

asta. Eşti inapt” şi prietenul lui va răspunde: „Nu ştii tu ce-mi poate mintea...”

Dacă o femeie vrea să intre într-un astfel de dialog, trebuie să fie foarte glumeaţă şi deschisă şi să nu se simtă ofensată de nimic. Un răspuns de genul: „Ba pot. Nu ai nicio idee despre...” poate da naştere unei dispute.

O femeie poate folosi aceleaşi cuvinte pe care le-ar utiliza un bărbat şi să reuşească să supere. Nu cu ceea ce spune, ci cu tonul sau atitudinea pe care le are. Dacă e nervoasă sau iritată, va reuşi, cu siguranţă, să ofenseze.

Sarah a făcut un comentariu despre un coleg de-al ei, Larry. A spus: „Bărbaţii nu ştiu niciodată ce fac 7. A atins o coardă sensibilă. şi a fost imediat chemată în biroul şefului ei. I s-a spus că bărbaţii din departament s-au plâns că face afirmaţii înjositoare despre ei. Nu a înţelescum s-a ajuns aici. Pot spune că în timp ce ea a fost atentă doar la cuvintele pe care le-a folosit, bărbaţii au perceput tonul pe care le-a spus. Iar faptul că Larry era deja supărat pe ea, a înrăutăţit lucrurile. Bărbaţii pot face glume pe seama altor bărbaţi ca să detensioneze situaţia, dar femeile nu. Să examinăm o altă situaţie:

Un evreu poate să facă glume cu evrei, dar cei care nu sunt evrei nu pot. Vor fi consideraţi rasişti. La fel se întâmplă şi în cazul femeilor şi bărbaţilor.

Un bărbat poate să facă glume despre bărbaţi pentru că este şi el bărbat.

Când face astfel de glume, el nu se exclude pe sine din ecuaţie. Femeia este exclusă din start. Chiar dacă foloseşte cuvintele potrivite, ea pare superioară din simplu motiv că e femeie şi, prin asta, exclusă din situaţie.

Aşa cum femeile trebuie să fie atente când

folosesc umorul marţian, tot aşa bărbaţii trebuie să-şi dea seama dacă e momentul şi locul potrivit pentru astfel de glume, în general, venusienele nu le gustă şi de aici se nasc conflictele.

Dacă vor să se remarce într-un mod pozitiv şi să nu-i insulte pe cei din jur, şi bărbaţii şi femeile ar trebui să evite glumele cu trăsături inarţiene.

Să înţelegem umorul venusian

Acest tip de umor este autoironie pentru că pe Venus nu e nimic amuzant în a râde de cineva. Femeile încearcă întotdeauna să nu-i rănească pe ceilalţi şi, de aceea, singura formă de umor acceptată este luarea propriei persoane în derâdere, demonstrând astfel că nu este superioară celorlalte. Femeile sunt amuzate de acest tip de glume, dar bărbaţii le iau foarte în serios.

Un bărbat nu-şi dă seama când o venusiană glumeşte şi de aceea ia literal ceea ce spune ea. Dintr-odată, femeia scade în ochii lui şi pare mai puţin competentă. Aşa cum bărbaţii par nesimţiţi atunci când râd de cei din jur, aşa şi femeile par incompetente atunci când râd de ele însele.

Pe Venus, glumele autoironice sunt un mijloc simpatic prin care femeile, exagerându-şi sentimentele, se elibereaza de stres. În general, o femeie va povesti anecdote din viaţa sa sau o problemă pe care nu a reuşit să o rezolve. Celelalte colege vor râde şi vor povesti, la rândul lor, alte nenorociri similare.

Având aceste informaţii, bărbaţii vor înţelege că nu trebuie să ia literal glumele femeilor; ele nu sunt o reclamă a propriilor incompetenţe.

Când un bărbat foloseşte umor venusian, poate avea câteva surprize. În loc să râdă cu el, femeia ar

putea să dea din cap aprobator. Ea îşi va aminti toate greşelile pe care le-a făcut el şi nu şi-a cerut scuze, şi atmosfera se va schimba subit

De exemplu, dacă el spune pe un ton glumeţ: „Am uitat ce voiam să spun”, în loc să primească un răspuns cald şi prietenos, se poate trezi cu o frază de genul: „Da. Ţi se întâmplă des asta”.

Iată nişte exemple ale diferenţelor dintre umorul ve-nusian şi cel marţian. Dacă înţelegem modul în care celălalt sex înţelege glumele noastre, vom putea să ne folosim mai bine de umor pentru a ieşi în evidenţă şi pentru a fi remarcaţi.

Umor martian:

Eşti de-a dreptul idiot. Maturizează-te!

Nu vei reuşi!

Eşti pierdut în spaţiu!

Trezeşte-te!

Coboară cu picioarele pe pământ!

Eşti pe lângă.

Nu ştii despre ce vorbeşti.

Eşti incredibil…

Umor venusian:

Ce proastă am fost.

Nu-mi vine să cred că cum făcut asta.

Mi-e imposibil să fac asta.

Mi-a fost ruşine şi nu ştiam ce să mai spun.

Am uitat complet ce trebuia să fac.

Am făcut o mare varză.

Arătam ca o idioată. Nimeni nu a înţeles despre ce vorbeam.

Nu m-am oprit din vorbit şi am uitat să-l întreb ce face fiica lui.

Umor martian: Umor venusian:

Oh, vorbeşte Domnul Ştie-Tot.

Cine te-a făcut şef? Te urăsc.

Mi-a fost o frică de era să fac pe mine.

M-am rătăcit şi am ajuns cu două ore întârziere.

Mă urăsc. Am fost o dezamăgire.

Bărbaţii iau pulsul lumii întregi, femeile iau pulsul companiei în care lucrează

Bărbaţii încearcă să iasă în evidenţă prin faptul că sunt mereu informaţi despre ceea ce se întâmplă în lumea exterioară, în timp ce femeile sunt interesate de lumea interioară. În discuţiile mărunte, bărbaţii dezbat teme legate de sport, afaceri, politică sau vreme şi câştigă respectul şi recunoaşterea celor din jur datorită faptului că sunt la curent cu ce se întâmplă în întreaga lume.

Dacă vorbeşte doar despre ultimele ştiri, bărbatul va pierde oportunitatea să întărească relaţia cu colegele lui şi dacă nu aduce discuţia pe un tărâm mai personal, femeia va considera că nu-l interesează deloc persoana ei. Aşa cum un marţian nu vrea să piardă ultimele scoruri de la un meci de fotbal, tot aşa, femeia vrea să fie la curent cu ce se mai întâmplă în viaţa lui personală.

Un bărbat va primi multe puncte din partea colegelor lui dacă împărtăşeşte detalii personale.

Femeile sunt mai sensibile la intimitate. Ele urmăresc ceea ce se întâmplă în vieţile personale ale celor apropiaţi. Împărtăşirea sau ascunderea secretelor sunt un liant important în relaţiile dintre femei. Discuţiile mă» runte din pauză se concentrează mai ales pe dezbaterea unor probleme personale.

Când bărbaţii le aud vorbind, consideră că pierd timpul de pomană şi că răspândesc sentimente negative. Ei se simt ameninţaţi dacă sunt subiect de discuţie la locul de muncă. Bârfa este inutilă şi periculoasă.

Pe Venus, însă, ea nu este decât o discuţie

inofensivă prin care se descarcă tensiunea, dar pe Marte sună ca o scurgere de informaţii compromiţătoare. Marţienii sunt deosebit de sensibili la eşecuri, greşeli, slăbiciuni şi consideră că acestea ţin de domeniul personal. Într-un mediu competitiv, aceste informaţii pot fi folosite împotriva cuiva.

Oricine discută despre eşecurile sau slăbiciunile unui coleg este considerat o ameninţare.

Pe Marte, bărbaţii nu vor să-şi spună problemele personale şi nu vor să le ştie pe ale altora.

Când îţi aduci propriile dileme în discuţie, nu mai eşti complet la dispoziţia clientului şi nu îţi mai faci treaba pentru care eşti plătit.

Adevăraţii profesionişti pot să-şi facă treaba, indiferent de starea de spirit în care sunt.

Dacă femeile nu ar avea voie să intercaleze problemele personale în viaţa profesională, s-ar simţi ca într-o cămaşă de forţă. Unele chiar se simt aşa pentru că nu au parte de descărcare emoţională nici în afara orelor de program.

Discuţiile mărunte reduc tensiunea şi în cazul femeilor şi al bărbaţilor, dar prea multe astfel de dezbateri pot îndepărta sexul opus. Ca să faci o impresie bună, e foarte important să alegi cu atenţie când şi cât participi la astfel de discuţii.

Cum să pui întrebări şi să-ţi păstrezi imaginea

O femeie poate genera, inconştient, rezistenţă din partea colegilor datorită manierei în care cere ajutor. Ea încearcă să-şi demonstreze atenţia faţă de ei, îi include în rezolvarea problemei şi le cere opinia. Această rugăminte este prost înţeleasă de marţian, care consideră că vrea să-i dea el soluţia.

În această situaţie, pentru că înţelege prost intenţia ei, el se va enerva teribil dacă ea nu îi

urmează sfatul, pentru că l-a făcut să-şi piardă timpul o femeie manager crede că ajută la formarea unui spirit de echipă şi colaborare prin întrebarea pe care a pus-o, dar el consideră că nu îl apreciază destul. El gândeşte în felul următor:

De ce mi-a cerut oare părerea dacă oricum nu-i convine şi nu e de acord cu ea? Nu are o soluţie, vine mine şi după ce-i spun ce cred, mă critică. Nu numai că m-a făcut să-mi pierd timpul, dar mi-a spus şi în la detaliu de ce nu i-a plăcut răspunsul meu. Dacă oricum crede că ştie mai multe decât mine, de ce mi-a mai cerut ajutorul?

Acest marţian nu înţelege valoarea implicării şi a cooperării. După astfel de răspunsuri, femeile devin frustrate şi nu-i înţeleg pe bărbaţi. Ea va conchide că are două variante: să facă ceea ce a zis ca să salveze relaţia sau să facă ce vrea şi să-i explice de ce nu-i convine situaţia. Prima soluţie nu e bună pentru ea, iar a doua pentru el. Din punctul ei de vedere nu are cum să câştige în acest caz.

Dar mai există o variantă, Poate să înveţe să-l ajute pe bărbat să-şi păstreze imaginea. Dacă nu e de acord cu propunerea lui, poate să facă întâi un comentariu scurt, apreciativ. Nuc recomandabil să intri în detalii.

Nu e recomandabil să intri în detalii.

În unele cazuri tot ce trebuie să spună ea este: „E o idee bună. Mulţumesc”, iar în altele trebuie să clarifice faptul că nu o să folosească sugestia. De exemplu: „Este logic. Mă va ajuta să găsesc o soluţie”. Aceasta abordare îi dă de înţeles că îi apreciază ajutorul, dar că nu a găsit încă răspunsul potrivit.

Arta de a-ţi păstra imaginea intactă este instinctivă la bărbaţi, dar femeile nu o înţeleg.

Când îl rogi pe un bărbat să îţi dea o soluţie, el o

ia ca pe un compliment. El presupune că nu ai încă un răspuns şi că ai venit la el ca la un expert. Cu mândrie, îşi pune hainele de Domnul Repară-Tot şi dă o soluţie. După acest răspuns, femeia are două opţiuni: îi place răspunsul şi îi mulţumeşte sau nu îi place şi nu-l foloseşte.

În acest al doilea caz, un bărbat l-ar ajuta pe Domnul Repară-Tot să-şi păstreze imaginea. Nu va intra în detalii despre de ce nu-i convine, ci va face un comentariu ca: „E o idee bună. Mulţumesc”. El exprimă implicit şi nu explicit faptul că ideea nu va fi folosită.

Câteodată, înainte de a adresa cererea, bărbatul spune clar că vrea doar o altă opinie: „Am vorbit şi cu alţi experţi, dar mă interesează şi părerea ta”. Astfel, Domnul Repară-Tot nu se va supăra dacă sfatul lui nu va fi folosit.

Bărbaţii lasă impresia că au nevoie doar de o altă perspectivă într-o varietate de feluri. Pot spune: „Lasă-mă să-ţi explic o situaţie. Ce ai face în acest caz?”. Dacă nu e pregătit să accepte orice i s-ar spune, un bărbat nu ar întreba niciodată: „Ce crezi că pot face în acest caz?”. Femeile nu-şi dau seama de acest lucru şi, încă din întrebare, reuşesc să-şi frustreze colegul.

Bărbatul nu se supără pentru că nu îi este urmat sfatul, ci pentru că, dacă e pus în poziţia de expert, ar trebui să fie tratat ca atare. Nu ar trebui să presupui că ştii mai multe decât el.

Ca să eviţi aceste tensiuni, trebuie doar să fii mai atentă la modul în care-i adresezi cererea. Nu-ţi minimaliza valoarea şi nu-l aşeza pe un piedestal; evită să spui: „Nu ştiu ce să fac”. El se simte insultat de faptul că întâi ţi-ai minimalizat valoarea şi apoi îi refuzi părerea, ceea ce te pune pe o treaptă

superioară lui. Observaţi cu atenţie următorul tabel cu rugămintile ofensatoare ale unei femei. În prima coloană sunt notate astfel de cereri. A două conţine nişte variante îmbunătăţite, iar a treia moduri în care poţi să-l ajuţi să-şi păstreze imaginea.

Nu spune:

Nu am nici cea mai vagă idee ce să fac. Tu ce crezi că aş putea face?

Nu ştiu cum să ies din acest impas. Ce crezi că ar trebui să fac?

Un mod mai bun de a cere ajutor:

E o problemă dificilă. Tu ce ai face?

Cred că nu scapă ceva. Cum ai rezolva tu această problemă?

Cum poţi să-ţi păstrezi imaginea când nu eşti de acord:

Mulţumesc, mă simt mai bine. Sfaturile tale în au ajutat să mă decid.

Mulţumesc. E într-adevăr logic. Cred că acum simt mai aproape de a găsi o soluţie.

Nu spune:

Ce bine că eşti aici. Am nevoie de ajutorul tău. Ce crezi că ar trebui să fac?

Sunt complet pierdută. Ce or zi că ar trebui să fac?

Nu ştiu ce putem face. Vrei să ne ajuţi?

Sunt confuză.

Ce crezi că ar trebui să fac?

Sunt îngropată până peste cap cu probleme. Ce crezi că ar trebui să fac?

Un mod mai bun de a cere ajutor:

Ce bine că eşti aici. Ce ai face în locul meu?

Îmi ia prea mult timp să fac asta. Ce ai face dacă…?

Încă nu i-am dat de capăt acestei probleme. Tu

ce ai face?

Încă mă gândesc cum pot rezolva această problemă. Tu ce ai face?

Caut alte puncte de vedere. Cum ai rezolva problema asta?

Cum poţi să-ţi păstrezi imaginea când nu eşti de acord:

Mulţumesc pentru sfaturi. Cred că acum voi putea să iau o decizie mai bună.

Mulţumesc. Perspectiva ta mi-a stimulat imaginaţia. O să rezolv problema asta.

Ce idee bună. Acum ştiu mai clar în ce direcţie vreau să mă îndrept.

O sugestie bună. Acum pot să mă decid ce vreau să fac.

Mulţumesc. Nu m-aş fi gândit la asta. Mi-ai fost de mare ajutor.

Afirmă-te ca să te faci remarcat

Dacă revăd ocazional fragment din acest capitol, bărbaţii şi femeile vor reuşi să lase impresia corectă atunci când încearcă să se afirme şi să se facă remarcaţi. Dacă înţelegi modurile în care vorbele şi gesturile tale sunt interpretate de ceilalţi, vei putea să te exprimi cu încredere şi conştiinţă de sine, şi vei reuşi să-ţi atingi scopurile din domeniul profesional.

Cum să câştigi credibilitate la locul de muncă

Un bărbat este mai bine văzut la serviciu când şi de monstrează competenţele şi abilităţile. Dacă îşi asumă riscuri şi reuşeşte să se impună, este apreciat, dar, dacă eşuează, va arăta prost în ochii colegilor şi ai şefului. Atunci când încheie un contract, concepe un plan de dezvoltare, îşi atinge un scop, câştigă bani, termină un proiect sau trece peste un obstacol,

bărbatul va fi creditat pentru succesul obţinut cu un număr de puncte, în funcţie de dificultatea sarcinii pe care a îndeplinit-o. Dacă greşeşte, va pierde din punctajul obţinut. Prin această metodă, bărbaţii îşi măsoară reuşitele în raport cu ceilalţi.

Pe Venus, punctele se obţin în altă manieră. Femeii îi sunt apreciate calităţi ca dedicarea, devotamentul şi grija faţă de ceilalţi. Nu contează neapărat cât de mare e ajutorul acordat, cât mai degrabă calitatea lui. Pe Venus şi faptul că a încercat e demn de apreciat, pentru că nu e important rezultatul ci intenţia. Competenţa şi rezultatele nu simt principalele obiective ale venusienelor.

Pe Venus, calitatea relaţiilor colegiale determină respectul şi admiraţia pe care o primesc femeile.

Dacă un bărbat vrea să aibă succes în relaţia cu femeile, trebuie să ţină cont de modul lor de notare. Ele acordă un singur punct pentru fiecare reuşită, fără a ţine cont de mărimea ei. Astfel, dacă face multe lucruri mărunte, bărbatul va primi mai multe puncte decât dacă va face unul singur, deşi foarte important. Iar dacă vrea să obţină o „notă" mai mare, nu trebuie să ignore relaţiile de muncă.

Femeile acordă un singur punct pentru fiecare reuşită, fără a ţine cont de importanţa ei.

Se întâmplă foarte des ca un nou manager să dorească să facă firma mai eficientă, insultându-şi angajatele. Rezultatul este demisia acestora sau refuzul de a lucra cu el. Deşi va reuşi să îmbunătăţească randamentul companiei, va mări tensiunea şi insatisfacţia de la locul de muncă.

Bărbaţii care sunt nevoiţi să lucreze alături de femei trebuie să cultive cu acestea relaţii bazate pe respect.

Această afirmaţie e valabilă mai ales în domeniul

vânzărilor. Să analizăm un exemplu:

Larry e distribuitor de produse farmaceutice. Produsele lui erau bune, dar erau comercializate şi de alţi reprezentanţi. Când a întâlnit-o pe Jackie, s-a concentrat pe stabilirea unei relaţii de prietenie înainte de a-i prezenta beneficiile produselor lui. A fost atent şi interesat de cerinţele ei, fără a fi insistent. A pus câteva întrebări prin care a reuşit să o cunoască un pic şi să câştige câteva puncte.

Jackie nu era interesată de noi achiziţii, dar a apreciat foarte mult interesul pe care el l-a demonstrat faţă de nevoile ei, în loc să-i bage pe gât produsele lui. În timpul conversaţiei, a pus o întrebare la care Larry nu a ştiut să răspundă, dar i-a trimis a doua zi un mesaj cu răspunsul.

Când s-a întors, nu a trecut direct la subiect, ci i-a pus câteva întrebări personale şi a făcut o remarcă legată de noua culoare a părului ei. Toate acestea i-au adus aprecierea din partea clientei.

Acum Jackie comandă mult mai des produse de la el, şi asta pentru că au reuşit să stabilească o relaţie bazată pe încredere. Chiar dacă e foarte ocupată, îşi face timp să se întâlnească atunci când vine cu marfa.

Un bărbat care subestimează rolul important pe care îl au micile discuţii şi gesturi, se va concentra numai asupra modului în care poate să-i rezolve problemele şi cum poate să-i facă o ofertă bună de preţ. Evident şi aceste lucruri sunt importante, dar nu cruciale. Cu alte cuvinte, faptul că a sunat-o a doua zi şi i-a dat răspunsul la întrebare sau că şi-a adus aminte prenumele copiilor ei i-a adus o mulţime de puncte şi a determinat-o să accepte colaborarea cu el. Aceste lucruri valorează pentru ea cât o reducere de 20% din preţul produselor.

Cum să câştigi credibilitate pe Venus

Sunt multe metode prin care un bărbat poate câştiga credibilitate la locul de muncă fără a face mai multe lucruri decât de obicei. Este vorba doar de o direcţionare a energiei în altă parte. Majoritatea bărbaţilor ştiu deja aceste lucruri, numai că nu le fac pentru că ştiu că pe Marte nu valorează mult. Ei bine, pe Venus sunt foarte importante. Acest lucru, faptul că sunt uşor de făcut şi că le aduc multe puncte ar trebui să fie o motivaţie suficientă pentru bărbaţi ca să înceapă să le pună în aplicare.

Dacă bărbatul acordă mai multă atenţie micilor acţiuni cotidiene va câştiga credibilitate pe Venus şi va avea un impact mai mare la locul de muncă.

Dacă bărbatul acordă mai multă atenţie micilor acţiuni cotidiene, va putea avea un impact mai mare la locul de muncă.

Putem compara nevoia femeilor de mici gesturi de încurajare cu nevoia unei maşini de benzină. Maşina funcţionează cu benzină, o consumă după un anumit număr de kilometri şi atunci trebuie să-i faci din nou plinul, într-un mod asemănător, femeia se consumă făcând o mulţime de lucruri pentru ceilalţi şi are nevoie de mici dovezi de apreciere sau susţinere. În loc să acţioneze împotriva ei, bărbatul poate să facă aceste mici gesturi, care-i vor aduce admiraţie şi credibilitate.

În continuare, vă prezint 101 de moduri în care puteţi să atrageţi simpatia miei femei. Nu este o listă de reguli care trebuie respectate în fiecare zi, ci una de lucruri pe care trebuie să vi le amintiţi din când în când, atunci când se potrivesc împrejurărilor. Majoritatea sunt valabile şi în cazul bărbaţilor, dar pentru ei nu contează atât de mult precum rezolvarea problemelor.

101 moduri pentru a atrage simpatia unei

femei

1. Când ajungi la birou, salut-o înainte să o întrebi ceva legat de sarcina ei de serviciu.

2. Întreab-o ceva despre viaţa personală. De exemplu: „Cum te-ai distrat în weekend?”

3. Când arată foarte bine, poţi să-i faci un compliment fără conotaţii sexuale.

4. Observă cu atenţie schimbările din biroul ei şi fă mici comen ţării.

5. Foloseşte-i numele când i te adresezi şi aminteşte-ţi numele soţului sau prietenului şi al copiilor ei.

6. Femeile sunt foarte sensibile la mediul în care-şi desfăşoară activitatea. Poţi să-i aduci flori din când în când ca să înveseleşti atmosfera.

7. Dacă încearcă să mute ceva foarte greu, poţi să te oferi să o ajuţi.

8. Fii atent dacă e stresată sau copleşită. În astfel de momente poţi spune cu empatie: „Sunt atât de multe lucruri de făcut” sau „Ce zi...”

9. Dacă se tunde, fă un comentariu legat de cât de bine îi stă.

10. Dacă face o treabă bună, poţi să o feliciţi.

11. Pune-i întrebări legate de ceea ce a făcut de-a lungul zilei de muncă.

12. Poţi să-i trimiţi un e-mail sau un articol care să o ajute sau care poate să o intereseze.

13. Observă dacă e obosită şi du-i un pahar cu apă sau recomandă-i o pauză.

14. Foloseşte întrebări deschise. Spune-i de exemplu „Cum merge proiectul?”, în loc de „Ai terminat proiectul?”

15. Încearcă să asculţi mai mult şi să vorbeşti mai puţin dacă observi că domini discuţia. De asemenea, poţi pune mai multe întrebări.

16. Dacă se subestimează, încercă să îi redai încrederea în ea însăşi.

17. Nu îi rezolva problemele. Încearcă, mai degrabă, să afli ce are de gând să facă.

18. Poţi solicita întâlniri private în care să te oferi să o ajuţi şi în care să asculţi ceea ce are de spus.

19. Când o femeie vorbeşte, încearcă să nu te uiţi la ceas, decât dacă e absolut necesar şi dacă poţi fi destul de discret. Când e momentul să închei conversaţia, fii direct. Poţi folosi o frază de genul: „Scuză-mă, dar întârzii la o întâlnire. Putem termina discuţia mai târziu?

20. Fă-i o surpriză. Femeile apreciază micile dovezi de susţinere. De exemplu, poţi să-i aduci nişte hârtie pentru imprimantă, chiar dacă nu e de datoria şi nici nu a cerut ea acest lucru. O va face să se simtă femeie

21. Poţi să-i aduci o mică a nuntire din vacanţă sau să-i trimiţi o vedere: pe adresa inclusă printre prietenii tăi.

22. Arată-i poze de la o ocazie specială din viaţa ta.

23. Interesează-te de reuşitele copiilor ei. Poţi viziona, eventual, un meci sau un spectacol în care participă şi ei.

24. Invit-o la unele evenimente speciale din viaţa ta

25. Invit-o la o cină cu familia ta.

26. Nu o exclude din conversaţiile de grup. Poţi să o stimulezi dacă-i ceri părerea în legătură cu ceea ce se discută.

27. Anunţă dacă întârzii la întâlnire.

28. Dacă e în vizită în oraşul tău, poţi să-i recomanzi nişte locuri interesante şi nişte restaurante

bune, chiar dacă nu îţi cere acest lucru.

29. Foloseşte superlative pentru a o lăuda. În loc de „Ai făcut o treabă bună” spune-i „Ai făcut o treabă excelentă”.

30. Ca răspuns unei cereri spune: E plăcerea mea în loc de „Nicio problemă”. E mai personal.

31. Anunţ-o din timp că o să lipseşti. De asemenea, o poţi ajuta să-şi organizeze munca suplimentară pe care o va avea de făcut.

32. Dacă trebuie să deranjezi dosarele, spune-i că o să faci ordine mai târziu şi ţine-te de promisiune.

33. Când apare o schimbare de plan, anunţ-o şi pe ea sau cere-i părerea

34. Când eşti „în peşteră”, ea se va simţi ignorată, aşa că poţi măcar să îi spui salut şi la revedere.

35. La serviciu sarcinile sunt clar împărţite. Dacă e copleşită poţi să te oferi să rezolvi una dintre probleme. Aşa va simţi că nu e singură.

36. Dacă te roagă să faci ceva ce îţi ia doar câteva minute, nu lăsa pe altă dată. Chiar dacă nu e urgent sau important, o vei face să se simtă foarte bine.

37. Dacă munceşte în pauza de masă, adu-i un sandviş.

38. Invit-o să ia masa de prânz cu tine sau cu grupul tău.

39. În ocazii obişnuite poţi să-i spui cât de bine arată dar în întâlniri oficiale nu face aluzii la aspectul ei fizic. Poţi vorbi despre reuşitele ei profesionale.

40. Fii autocritic, dar cu umor şi într-un mod în care să nu-i răneşti pe alţii.

41. Linişteşte-o dacă face o greşeală. Când spune: „Nu cred că o să termin vreodată” răspunde-i cu „Sunt sigur că o să reuşeşti”.

42. Arată-i înţelegere atunci când e supărată. Dacă ea spune „E prea mult”, el ar trebui să răspundă „A fost o zi lungă”, în loc de „Asta se numeşte muncă”.

43. Dacă e obosită, ocupată sau copleşită, deranjeaz-o altă dată cu problema ta. „Cred că nu e un moment potrivit. Te sun şi ne întâlnim mai târziu.

44. Încearcă să termini proiectul din timp. În caz că apare ceva neaşteptat, să fie destul timp să se ocupe de noile probleme.

45. Când o femeie cere ajutor înseamnă că are într-adevăr nevoie şi probabil a aşteptat mult timp înainte să-şi facă curaj să o spună. Răspunde-i cu „Sigur” fără să-i pui la îndoială necesitatea.

46. Când o femeie se plânge, nu o întrerupe. Înainte să-i dai un răspuns sau o explicaţie, reformulează pe un ton pozitiv ceea ce a spus, ca să o asiguri că ai ascultat şi că eşti alături de ea.

47. Anunţ-o când pleci, ca să nu se îngrijoreze că nu le mai vede prin preajmă.

48. Când te duci să-ţi iei un pahar cu apă sau o cafea, întreab-o şi pe ea dacă are nevoie de ceva.

49. Încearcă să o priveşti în timp ce vorbeşte şi evită să te uiţi pe pereţi sau într-un punct fix.

50. Priveşte-o în ochi atunci când vorbeşte sau când faceţi cunoştinţă, dar nu te holba.

51. Întreabă ce mai are de făcut pentru că, astfel, o vei ajuta să îşi organizeze gândurile şi să diminueze stresul. Să nu îi spui ce trebuie să facă, dar poţi să te oferi să o ajuţi după ce termină de vorbit.

52. Dacă pleci să ridici o comandă sau să faci o livrare, poţi să o întrebi dacă are nevoie de ceva. Această simplă întrebare va genera un sentiment de cooperare.

53. Fii informat despre starea ei de sănătate. Dacă e bolnavă, întreab-o cum se simte. Poţi să-i dai şi

sfaturi pentru o însănătoşire grabnică, de exemplu: „Să bei multe lichide”.

54. Nu o încărca cu problemele tale, chiar dacă ea îţi împărtăşeşte unele detalii personale, pentru că va începe să se îngrijoreze pentru tine.

55. Nu o pune în situaţii delicate prin criticarea unuia dintre prietenii ei şi nu o obliga să păstreze pentru ea ceea ce s-a spus.

56. Nu-i cere mult mai multe. Deşi femeile par foarte amabile, nu le place să fie obligate să facă mai multe.

57. Femeile sunt foarte atente la cum se îmbracă cei din jur, deşi sunt un pic mai puţin pretenţioase când vine vorba de bărbaţi. Încearcă să te îmbraci frumos pentru întâlnirea cu ea. O vei face să se simtă importantă şi apreciată.

58. Laudă-i realizările de fată cu ceilalţi.

59. Dacă te laudă, trebuie să-i răspunzi în acelaşi fel.

60. Fii constant în atenţia pe care i-o acorzi. De exemplu, recomandă-i un film bun sau un articol interesant, deschide-i uşa şi nu uita să laşi întotdeauna chiu veta curată – fiecare detaliu contează.

61. Dacă o femeie are nevoie de mai mult timp să reflecteze, respectă-i dorinţa. Aminteşte-ţi că şi ea va face asta pentru tine.

62. Dacă sunteţi într-o întâlnire prelungită sau într-o călătorie, stabiliţi momente de pauză la intervale regulate, ca fiecare să aibă ocazia să se împrospăteze.

63. Stabileşte un program flexibil, în care să respecţi urgenţele familiale. Când e posibil, încearcă să stabileşti un echilibru între timpul acordat familiei şi cel destinat muncii.

64. Fii politicos atunci când ceri ceva. Poţi folosi „Vrei să... / sau „Vrei, te rog, să...” şi nu uita să mulţumeşti.

65. Când e în deplasare, roagă-i pe cei de la hotel să o aştepte cu un mesaj, o floare sau bomboane de ciocolată.

66. Aminteşte-d ziua ei de naştere şi trimite-i o felicitare, invit-o la masă sau fă-i un mic cadou.

67. În călătoriile de afaceri poţi să te oferi să conduci tu, dar, dacă îi face plăcere, Ias-o pe ea.

68. Atunci când conduci, fii atent să se simtă bine. Un alt bărbat îţi va spune fără nicio reţinere să încetineşti, dar o femeie va încerca să nu pară sensibilă şi se va abţine. Dacă eşti demn de apreciat ca şofer, înseamnă că eşti demn de apreciat şi în alte situaţii.

69. Dacă te înfurii, încearcă să nu mai vorbeşti, să tragi aer adânc în piept şi să bei un pahar cu apă. Ea va aprecia foarte faptul că reuşeşti să te abţii.

70. Fii atent la cum se simte şi fă o remarcă de genul: „Eşti foarte fericită astăzi” sau „Pari un pic obosită”.

71. În călătorie, când te rătăceşti, opreşte şi cere indicaţii.

72. Dacă spui că vei face ceva, asigură-te că va fi aşa. După întâlnire, poţi trimite un mesaj prin care să-i aminteşti lucrurile pe care le vei rezolva.

73. Scrie citeţ mesajele pe care i le laşi, ca să nu fie nevoită să se chinuiască să le descifreze.

74. Ridică-te de pe scaun atunci când vrei să o saluţi sau să-i dai mâna.

75. Prezint-o celorlalţi participaţi la conversaţie.

76. Prezintă-i numele şi funcţia. Descrie rolul pe care îl are în companie şi în proiect.

77. Demonstrează că te interesează ceea ce

spune şi răspunde-i.

78. În timpul conversaţiilor mărunte, poţi să-ţi exprimi interesul prin sunete ca aha, hmmm, ooo sau alte onomatopee.

79. Într-o întâlnire de grup, încearcă să-i lauzi contribuţiile la diferite proiecte.

80. Recunoaşte-i meritele atunci când le are. Dacă ea le atribuie altora, ia cuvântul şi informează-i pe ceilalţi despre rezultatele ei.

81. Cere detalii despre pozele de pe biroul ei...

82. Dacă strănută, urează-i „Sănătate” sau „Noroc”.

83. Dacă se întâmplă să verse ceva, ia repede un prosop să o ajuţi să şteargă.

84. Dacă e răcită, oferă-i nişte şerveţele de nas şi ceai fierbinte.

85. Când argumentele ei devin prea încărcate emoţional, poţi impune o pauză printr-o afirmaţie ca: „Lasă-mă un pic să mă gândesc şi vorbim mai târziu”.

86. Râzi sau zâmbeşte la glumele ei, în loc să te gândeşti la altceva.

87. Asigură-te că a terminat ceea ce avea de spus înainte să schimbi subiectul.

Poţi spune: „Dacă ai terminat, putem vorbi despre...”

88. Fii atent la momentul în care intră în cameră şi nu o lăsa să treacă neobservată. Dacă e supărată, poţi să o întrebi ceva de genul: „Nu ţi-e bine?”, „Ce te supără?” sau „A fost o întâlnire1 dificilă? **”.

89. Dacă te sună şi nu poţi vorbi, spune-i că o vei suna tu mai târziu.

90. Răspunde-i la mesaje cât de repede poţi. Acest lucru e foarte important pe Venus.

91. Dacă pare supărată sau stresată, întreab-o dacă e totul în regulă. O va lua ca pe o invitaţie să

vorbească despre ce o deranjează.

92. Când eşti frustrat sau nervos, evită întrebările usturătoare. Încearcă să te calmezi şi apoi cere-i să înţeleagă situaţia şi să nu se simtă atacată.

93. Când se împart responsabilităţile, dă-i şansa să-şi exprime dorinţa. Poţi să-i spui: „Vrei să lucrăm împreună? Mie mi-ar face plăcere. Ce zici?” sau „Cred că e un plan bun. Tu ce crezi?”

94. Când se întoarce dintr-o călătorie, spune-i că s-a simţit lipsa ei. „Am avut nevoie de ajutorul tău. Nimeni nu ştia ce. să facă...”

95. Sărbătoreşte finalizarea proiectelor, indiferent de importanţa lor. Poţi face certificate sau premii care să menţioneze acest lucru.

96. Fă o poză de grup de la o conferinţă şi trimite-i şi ei o copie.

97. Încearcă să-i anticipezi nevoile, fără să fie nevoită să te roage ceva.

98. Repetă aceste mici gesturi cât de des poţi. Nu considera că o dată e de ajuns.

99. Cere-ţi scuze dacă faci o greşeală.

100. Confirmă faptul că ai rezolvat o problemă.

101. Dacă ai o soţie şi copii, atârnă poze cu familia ta pe pereţi sau pune-le pe birou. Păstrează câteva şi în portofel. Dacă femeile văd că bărbatul îşi apreciază soţia, se vor simţi şi ele susţinute.

Aceste sfaturi pot fi considerate un fel de rezumat al acestei cărţi. Dacă îşi aduce aminte să facă aceste mici gesturi, bărbatul poate crea un mediu plăcut la locul de muncă, mediu în care fiecare poate să-şi realizeze scopurile.

Cum câştigi credibilitate pe Marte

Şi bărbaţii apreciază mici gesturi de susţinere, dar nu sunt întotdeauna conştienţi când femeile fac aceste gesturi. De exemplu, dacă-l întrebi ce părere

are despre un lucru, el se va simţi preţuit, însă dacă nu faci acest gest, el nici nu va observa şi îţi va spune oricum ceea ce avea de spus. Gestul de apreciere nu este atât de important pentru el. Pe Marte micile semne de interes sunt drăguţe, dar nu atât de importante ca faptele mari.

Când bărbatul e stresat, nici nu va observa micile detalii, aşa că femeile nu vor primi puncte dacă se preocupă de gesturi mărunte. Ele pot câştiga puncte dacă fac lucruri mai importante legate de câştigul de bani, de economisirea timpului sau de rezolvarea problemelor esenţiale.

Femeia câştigă credibilitate dacă face lucruri mai importante, dacă aduce bani firmei, de exemplu.

Femeia va fi mai apreciată pe Marte dacă este productivă şi eficientă. De asemenea, punctele se dau în funcţie de importanţa problemei pe care a rezolvat-o, de rezultatele pe care le obţine şi de modul în care acestea afectează rezultatul final. Primeşte puncte pe Mar te atunci când îşi atinge obiectivele şi când îşi atribuie meritele pentru ceea ce a făcut.

Deşi rezultatele finale sunt cele mai importante pe Marte, micile gesturi au şi ele rolul lor. De exemplu, competiţia dintre doi marţieni la fel de competenţi va depinde, în final, de micile puncte suplimentare pe care aceştia le-au câştigat. Majoritatea evenimentelor sportive se termină cu un scor foarte strâns, şi meciurile cele mai bune reuşesc să-ţi menţină interesul până la sfârşit tocmai datorită acestor diferenţe mici.

Femeile au un avantaj mai mare la locul de muncă pentru că, în condiţii de stres, ele îşi amintesc gesturile mărunte, în timp ce bărbaţii le uită. Iar dacă sunt la fel de competenţi, balanţa se va înclina în favoarea celui care va avea mai multe puncte mici.

Punctele mici sunt mai greu de obţinut din partea bărbaţilor decât celelalte, pentru că bărbaţii acordă puncte, dar le şi iau. Ca la sport, fiecare greşeală e sancţionată. Dacă nu înţeleg sistemul prin care le sunt retrase punctele, femeile se pot simţi foarte confuze şi nedreptăţite.

Trebuie să înţelegi cum acordă bărbaţii punctele, dar şi cum le retrag.

E la fel de important să înţelegi cum acordă bărbaţii puncte pe cât e faptul că le retrag. De exemplu, o femeie primeşte o mulţime de puncte dacă face o treabă bună, dar pierde câteva dacă se plânge că a fost greu. Are multe puncte pentru eficienţă, dar i se scad la fel de multe dacă spune ceva ce nu trebuie sau se supără în momente şi din cauze nepotrivite.

Lista care urmează conţine câteva sfaturi prin care poţi să câştigi credibilitate din partea bărbaţilor, Ele îţi spun ceea ce e bine. şi ceea ce nu este bine să faci în acest scop. Trebuie să ţii cont de faptul că sfaturile nu se potrivesc în toate situaţiile şi că, sub tensiune, bărbaţii nu vor fi atenţi la micile tale gesturi. Ei vor observa, în schimb, toate greşelile şi de aceea e necesar să ştii ce nu trebuie să faci.

De asemenea, trebuie să ţineţi seama de faptul că staturile nu vor funcţiona cu orice marţian, ci depind de fiecare individ în parte.

Dacă nu e înţeleasă cum trebuie, această listă va fi descurajatoare pentru femei, pentru că li se va părea imposibil să facă totul corect. Dar nu trebuie să uitaţi că bărbaţii acordă o mulţime de puncte pentru rezolvarea unei probleme, aşa că balanţa va arăta întotdeauna în favoarea voastră. De exemplu, puteţi primi o sută de puncte dacă aveţi o idee foarte bună sau dacă reuşiţi să o puneţi în practică şi puteţi pierde cinci sau zece dacă faceţi o mică greşeală.

101 moduri prin care atragi simpatia unui bărbat

1. Treci repede la subiect când ai ceva de spus şi evită să vorbeşti prea mult despre o singură problemă. Ţine minte că pentru bărbaţi „a împărtăşi” înseamnă a te plânge.

2. Poţi să te plângi dacă te-ai gândit deja la o solulie

Explica problema în câteva cuvinte şi apoi sugerează rezolvarea. Cu cât e mai lung timpul în care te plângi, cu atât mai multe puncte vei pierde. Cu cât e mai bună soluţia, cu atât mai multe puncte vei câştiga.

3. Nu lua lucrurile personal în timpul unui conflict.

Dacă te simţi ofensată sau te superi, vei pierde un număr de puncte în funcţie de gravitatea emoţiilor tale.

4. Când un bărbat uită să facă ceva spune-i ceva încurajator ca „Nu-i nimic”. Această atitudine îţi va aduce puncte. Cu cât e mai mare greşeala lui, cu atât mai multe puncte vei primi dacă nu-l pedepseşti.

5. După ce i-ai cerut sfatul, nu-i corecta soluţia sau explică-i în detaliu de ce nu ai de gând să-i urmezi punctul de vedere. Astfel, imaginea lui va rămâne intactă şi tu vei câştiga puncte. Dacă sugestia lui este confuză sau slabă, nu îi spune acest lucru direct

6. Oferă-ţi sprijinul numai când este solicitat. Ajutorul este nedorit te va ajuta să pierzi puncte, chiar dacă sfatul foarte bun.

7. Laudă-l oricând reuşeşte ceva. Dacă ceilalţi nu i-au observat rezultatele, atunci va fi foarte fericit să te audă. În schimb, dacă este stresat, e posibil să nu conştientizeze gestul tău.

8. Când vrei să-ţi prezinţi activitatea recentă, menţionează doar rezultatele şi evită să spui cât de mult ai muncit. Dacă evidenţiezi sacrificiile pe care a trebuit să Ie faci. poţi pierde mai multe puncte decât ai câştigat prin rezolvarea situaţiei respective.

9. Fii directă atunci când faci o cerere. Nu te aştepta să se ofere el să te ajute, vorbindu-i despre problema ta. Bărbaţii se simt manipulaţi dacă îi tratezi în acest fel, simt că trebuie să facă un lucru fără să-i fi rugat tu. Cu cât îl vei face să se simtă mai obligat să facă ceva, cu atât vei pierde mai multe puncte.

10. Când îţi prezinţi soluţia pe care ai găsit-o în rezolvarea unei dificultăţi, vorbeşte mai puţin despre problemă şi mai mult despre soluţie. Punctele le pierzi în funcţie de cât de mult vorbeşti despre problemă.

11. Încearcă să povesteşti mai puţine lucruri intime în jurul colegilor tăi. Ei nu apreciază foarte mult amestecul vieţii personale în cea profesională. Când faci acest lucru poţi pierde câteva puncte.

12. Încearcă să pari interesată de sport să înţelegi despre ce vorbesc şi să le răspunzi, fără a le da impresia că ştii mai multe decât ei. Arată-ţi competenţa în domeniile care te ajută să câştigi mai multe puncte.

13. Dacă a făcut o schimbare semnificativă, spune-i cât de bine arată. Evită să îi faci un compliment în timp ce este „în peşteră”, pentru că poţi pierde câteva puncte.

14. Încearcă să pari interesată de noua lui maşină sau de discuţiile despre maşini. Nu-i minimaliza interesele.

15. îmbracă-te într-un mod în care te simţi bine. Fustele scurte şi bluzele strâmte sunt potrivite dacă te fac să te simţi bine, însă nu te vor ajuta să câştigi puncte. Din contră. Dacă eşti percepută ca obiect

sexual, vei pierde puncte.

16. Nu te machia strident. Majoritatea bărbaţilor nu apreciază acest lucru şi poţi pierde puncte. Dacă machiajul te ajută să ai mai multă încredere în tine, atunci poţi compensa punctele pierdute cu cele pe care le câştigi având atâta încredere în forţa ta.

17. În loc să-l mângâi pe spate atunci când se vaită, mai bine lasă-l în pace. Nu-i oferi simpatie şi nu-l face să se simtă băiatul mamei, pentru că asta te va costa câteva puncte.

18. Fii optimistă în ceea ce priveşte succesul lui. Nu-ţi exprima grija sau îndoielile, ci inc ura ea zăl... Aşa vei câştiga puncte.

19. Apreciază lucrurile pe care le-a făcut pentru tine

20. Când un bărbat se oferă să te ajute, lasă-l să o facă şi mulţumeşte-i, pentru că asta îl va face să se simtă mai legat de tine.

21. Minimalizează-i greşelile. Va aprecia foarte mult faptul că nu faci din ţânţar armăsar.

22. În public, fii aliata lui de încredere. Dacă vrei să-i reproşezi ceva, fă-o între patra ochi, ca să nu-I pui într-o poziţie jenantă.

23. Dacă te duci să iei apă, oferă-i şi lui.

24. Nu aduce în discuţie probleme personale, mai ales dacă e în întârziere. Acest lucru nu îţi va aduce puncte, dar te va ajuta să le păstrezi pe cele pe care le ai deja.

25. Respectă-i momentele pe care le petrece „în peşteră”. Orice întrerupere te va face să pierzi puncte.

26. Într-o întâlnire de afaceri, întrerupe cu o frază prietenoasă de genul: „. Ai dreptate, dar eu cred că...” în

loc de „Pot să spun ceva?”

27. Foloseşte uit ton relaxat atunci când discuţi

probleme de serviciu. Bărbaţilor nu le place un ton încărcat emoţional. Cu cât pari mai copleşită de probleme, cu atât mai multe puncte vei pierde.

28. Concentrează-te pe ceea ce ai de rezolvat şi amână nevoia de exprimare a stării tale sufleteşti. Încearcă să separi viaţa particulară de cea privată.

29. Încearcă să nu pui întrebări retorice sau încărcate de sentimente negative, pentru că vei mai pierde puncte.

30. Când ai nevoie de susţinere, încearcă să nu-ţi dai frâu liber emoţiilor. Cere ceea ce vrei şi justifică-te, dacă e necesar, cu calm şi claritate.

31. Spune „nu”. Bărbaţii nu apreciază căile ocolite de a-i refuza. Din punctul lui de vedere, un simplu „Nu pot” e de ajuns. Dacă are nevoie de explicaţii, le va cere.

32. Încearcă să nu te simţi ofensată sau dezgustată de glumele proaste ale unui bărbat, şi nici să nu le ridiculizezi dacă nu sunt destul de amuzante.

33. Încearcă să fii obiectivă atunci când te plângi unui coleg sau şef. Afirmaţii de genul: „Nu este corect” sau „Nu-şi face treaba” pot fi înlocuite de „A întârziat trei ore şi am fost nevoită să fac munca a doua persoane”. Cu cât eşti mai calmă şi mai obiectivă cu atât vei primi mai multe puncte. În plus, plângerea ta va avea mai multă credibilitate la tine, dar evită să te plângi din această cauză.

34. Cere ajutor dacă se cer prea multe lucruri de făcut. Bărbaţii vor scădea nişte puncte dacă te plângi că munceşti prea mult. Ei cred că ai putea folosi timpul acordat plângerii de milă unor activităţi constructive.

35. Când primeşti o carte de vizită, citeşte-o cu atenţie şi cu un gest aprobator.

36. Dacă un bărbat are diplome sau premii

atârnate pe perete, întreabă-l cu interes despre ele.

37. Din când în când poţi interveni într-o discuţie cu comentarii încurajatoare ca: „Ai dreptate” sau „Ce idee bună

38. Când face o prezentare sau discută ceva, nu fi prea entuziastă până când nu asculţi cu atenţie argumentele sale. Lasă-l să creadă că te cucereşte treptat cu ceea ce zice.

39. Fii înţelegătoare atunci când eşuează şi dă-i posibilitatea să se revanşeze. Pe Marte e ca în sport: ai dreptul la trei încercări înainte de a fi scos din joc.

40. Nu te grăbi. După ce asculţi ceea ce are de spus, spune-i că îţi este de foarte mare ajutor, înainte de a-i expune mai multe probleme. Dacă face remarci constructive şi îl ignori, poţi pierde puncte. Sfatul meu este să fii atentă la argumentele lui şi să-l încurajezi din când în când.

41. Când refuză să îţi urmeze sfatul şi greşeşte, nu îi scoate ochii cu asta. Vei câştiga multe puncte dacă te vei abţine de la „Ţi-am spus eu”. Faptul că nu-i atragi atenţia asupra celor întâmplate îl va face mai conştient asupra sfatului pe care i l-ai dat.

42. Când un bărbat te dezamăgeşte, dă dovadă de înţelegere şi bunăvoinţă prin cuvinte ca: „Nicio problemă sau Nu-ţi face griji. Putem să o facem mâine”.

43. Asigură-te că te aude lăudându-l unor colaboratori.

44. Vorbeşte din experienţă şi evită să citezi un expert De exemplu, spune „Mi-ar plăcea să mă asculţi până capăt înainte să-mi răspunzi”, în loc de „John Gray crede că ar trebui să mă asculţi mai mult

45. Nu cita vreun expert pentru a-i spune unui bărbat ce trebuie să facă sau ce trebuie să îmbunătăţească, mai ales dacă el nu a cerut acest

lucru.

46. Nu-i cere o părere subiectivă despre munca ta. În loc de „Crezi că fac o treabă bună” întreabă-l „Ţi-a plăcut raportul ăsta?”. Dacă transformi întrebarea într-una mai puţin personală, nu vei pierde puncte.

47. Anunţă-l cât va dura întâlnirea cu tine şi încearcă să nu-i strici programul stabilit pe ziua respectivă.

48. Dă cât mai puţine indicaţii din poziţia de manager. Cu cât îi laşi mai multă libertate de decizie, cu atât vei obţine mai multe puncte.

49. Ca manager, încearcă să depersonalizezi cât mai mult sarcinile pe care i le dai. De exemplu, poţi spune: Se aşteaptă ca sau, Mi s-a spus că trebuie să… după care treci direct la cerere prin „Vrei să… sau „Te rog…

50. Ai grijă să nu pari superioară certându-L

51. Salută-l dimineaţa când ajungi la serviciu, înainte să-l întrebi ceva legat de sarcinile lui.

52. Laudă-i reuşitele. De exemplu: „Am văzut raportul pe care l-ai scris. E foarte bun”.

53. Laudă-l în faţa altor colegi.

54. Când un bărbat intră în cameră, ridică-te strânge-i mâna ca de la egal la egal.

55. Interesează-te de viaţa lui personală în timpul pauzelor.

56. Treci cu vederea defectele şi imperfecţiunile lui.

De exemplu, nu face remarci legate de starea lui de oboseală sau stres. Nu spune pe un ton empatic: „Arăţi obosit” sau „Ce ai?”

57. Când nivelul de stres creşte, comportă-te ca şi cum totul e în regulă. Dacă te îngrijorezi în privinţa lui, îl poţi determina să devină ofensiv. Fii mai relaxată

şi ai încredere că va reuşi.

58. Dacă îţi face avansuri sau comentarii cu tentă sexuală, retează-i scurt impulsul, prin stabilirea mai clară a limitelor. Încearcă să nu-i arăţi cât de ofensată te simţi.

59. Fii atentă la scorurile meciurilor în care joacă echipa lui preferată şi felicită-l dacă e cazul. Cu cât e mai importantă victoria, cu atât mai multe puncte vei primi.

60. Propune-i să te plimbe un pic cu noua lui maşină sau măcar priveşte-i noua achiziţie şi ai răbdare să vorbească un pic despre ea. Bărbaţilor le place să se mândrească cu lucrurile lor, aşa cum femeilor le place să-şi împărtăşească secretele.

61. Dacă îl asişti, nu-i sta tot timpul în umbră. Fă-l conştient de rolul pe care îl ai în viaţa lui prin întrebări de tipul: „Vrei să fac eu...?”

62. Asigură-te că tu eşti cea care culege fructele muncii tale şi nu le atribui norocului sau sorţii. Vei primi un punct pentru că îţi recunoşti eforturile şi multe altele pentru rezultate.

63. Nu te plânge atunci când lucrurile devin dificile. Vei primi puncte pentru rezistenţă şi perseverenţă.

64. Când este într-o călătorie de afaceri, roagă-i pe cei de la hotei să-l aştepte cu un mesaj care conţine orele la care se difuzează cele mai importante meciuri ale zilei, o revistă de afaceri, ziarul sau localizarea unor săli de sport.

65. Aminteşte-ţi ziua lui de naştere şi trimite-i o carte poştală, invită-i la prânz sau organizează-i o petrecere la serviciu.

66. Toţi să te oferi să conduci tu atunci când plecaţi într-o călătorie de afaceri. Nu trebuie să presupui că, pentru că e bărbat, va conduce el. Dacă

va conduce el, evită să-i dai indicaţii de pe bancheta din dreapta şi aminteşte-ţi să-i mulţumeşti la sfârşit.

67. Dacă se rătăceşte, nu-i sugera să ceară îndrumări. Ar putea crede că nu ai încredere în el că veţi ajunge.

68. Dacă se rătăceşte, încearcă să vezi partea plină a paharului. Nu spune sau nu te plânge celorlalţi

69. Când te enervezi, opreşte-te din vorbit, ia o gură de aer şi bea un pahar cu apă. El te va respecta mai mult dacă reuşeşti să îţi stăpâneşti furia, pentru că îi vei demonstra că eşti o persoană responsabilă şi nu dai vina pe el pentru ceea ce simţi. Când nu se simte acuzat, este mult mai dornic să asculte ceea ce ai de spus.

70. Nu întreba un bărbat ce simte; mai bine întreabă-l ce gândeşte.

71. Recunoaşte-i meritul de fiecare dată când are dreptate.

72. Când vrei să-i transmiţi un mesaj, fii clară şi concisă. Evită să tot adaugi lucruri şi să spui „Hmm, ce mai trebuia să-ţi spun?” sau „încă ceva”.

73. Dacă îi laşi mesaje scrise, numerotează ideile şi scrie citet

74. Într-o întâlnire de afaceri cu mulţi participanţi, prezintă-te singură. Astfel, moderatorul discuţiei nu va fi nevoit să-şi amintească numele tuturor.

75. Când prezinţi un bărbat altuia, nu uita să menţionezi reuşitele, experienţa şi rolul lui în companie.

76. Exersează o scurtă descriere a ceea ce faci, a experienţei şi talentelor tale, astfel încât, atunci când eşti nevoită să te prezinţi, să nu îţi ia mai mult de un minut. Vei câştiga puncte dacă eşti scurtă şi la obiect.

77. Când vorbeşti nimicuri, în pauza de masă, ai

grijă să spui lucruri care să intereseze măcar un pic pe ceilalţi.

78. În discuţiile mărunte, mai ales dacă tu ai vorbit mai mult, vei putea câştiga nişte puncte printr-o frază de genul: „Mi-a făcut plăcere să discut cu tine”.

79. Într-o întâlnire de grup, poţi scoate în evidenţă reuşitele lui, înainte de a-ţi spune punctul de vedere.

80. Dacă într-o întâlnire de grup, contrazici sau eşti atacată, menţine-ţi punctul de vedere, fără a amesteca sentimentele personale în discuţie. Cu cât te superi mai tare, cu atât vei pierde mai multe puncte. Poţi avea un argument mai puternic, care va pierde credibilitate din cauza modului de prezentare.

81. Dacă are poze cu familia pe birou, pune-i câteva întrebări despre ea.

82. Dacă într-o călătorie de afaceri aduce vorba despre familia lui, poţi să-i ceri mai multe detalii şi să-l faci să-ţi arate şi pozele din portofel.

83. Dacă strănută, urează-i „Sănătate”. Vei putea însă pierde puncte dacă îi ceri detalii despre răceala lui şi dacă îi vei da sfaturi despre cum trebuie să se îngrijească.

84. Dacă varsă ceva, ia un prosop şi ajută-l să şteargă mizeria. Nu strânge tu totul decât dacă aceasta este datoria ta. În loc de „Lasă că mă ocup eu”, poţi spune „Lasă-mă să te ajutf.

85. Dacă e răcit, oferă-i nişte şerveţele de nas şi un ceai fierbinte, dar nu-i face sugestii de însănătoşire. De exemplu, nu-i spune: „Dacă nu munceai atât, nu te-ai fi îmbolnăvit”.

86. Când un argument devine prea încărcat emoţional, poţi sugera, cu diplomaţie, o pauză. Poţi explica prin: „Lasă-mă un pic să mă gândesc şi putem continua imediat”. Încearcă să-ţi depăşeşti instinctul

de a spune: „Nu este corect” sau „Nu mă asculţi”.

87. Când povesteşti ceva în care sunt implicate multe personaje, menţionează numele lor des, pentru că altfel nu va putea urmări despre cine e vorba.

88. Când un bărbat îţi sugerează aceeaşi soluţie la care te-ai gândit şi tu, nu-i spune asta într-un mod clar. În acest fel, poţi pierde puncte. De asemenea, poţi pierde puncte, dacă soluţia era evidentă şi el a conchis că ai nevoie de ajutor.

89. Ignoră faptul că un bărbat e morocănos şi poartă-te de parcă totul e în regulă. Va aprecia că nu ai atras atenţia asupra stării proaste în care se găseşte.

90. Primeşti mai multe puncte dacă trebuie să te roage doar o dată să rezolvi o problemă. Cu cât trebuie să te roage mai mult, cu atât vei pierde mai multe puncte. Acest lucru e valabil şi pe Marte şi pe Venus; diferenţa e că pe Marte, dacă uiţi să faci un lucru mărunt, dar faci unul important, nu pierzi niciun punct.

91. Dacă o femeie a pierdut puncte datorită emotivităţii excesive, le poate recupera dacă îşi cere scurt scuze. De exemplu, un „Scuză-mă pentru izbucnire” este suficient Nu încerca să te justifici sau să dai mai multe detalii, pentru că poţi pierde.

92. Fii conştientă de faptul că bărbaţilor nu le place să le spui ce să facă. Dacă slujba ta impune acest lucru, poţi minimaliza tensiunea prin mete fraze pregătitoare ca: „Ai un pic de timp să trecem în revistă nişte modificări?” sau „Aş vrea să programăm o întâlnire. Vreau să-ţi sugerez nişte schimbări”...

93. Când împărţi sarcinile, fii precisă în legătură cu ceea ce vrei. Vei primi puncte pentru claritate şi pentru compromisurile pe care le faci, dacă este nevoie. Nu vei primi puncte dacă pari nesigură sau

dacă eşti de acord cu tot ce spune el.

94. Apreciază faptul că bărbaţilor le place să ştie clar ce au de făcut.

95. Când se întoarce dintr-o călătorie, spune-i că i-ai simţit lipsa. „Am avut nevoie de ajutorul tău. Nimeni nu ştia ce să facă...”. Asigură-te că nu sună ca un reproş faptul că nu a fost la serviciu.

96. Sărbătoreşte finalizarea proiectelor, indiferent de importanţa lor. Bărbaţii şi femeile apreciază în aceeaşi măsură faptul că li se recunosc meritele. Poţi face certificate sau premii care să menţioneze acest lucru.

97. Când un bărbat realizează ceva, oferă-te să-i faci o fotografie cu produsul finit. Cu cât e mai mare peştele, cu atât va aprecia gestul.

98. Dacă într-o discuţie telefonică nu îţi aminteşti exact răspunsul, în loc să stai să te gândeşti la el, mai bine spune simplu: „Nu am acum această informaţie. Te sun în câteva minute”.

99. Poţi câştiga puncte dacă îl susţii când este în afara „peşterii”.

100. Nu-l lăsa să simtă că nu ai încă un răspuns sau o soluţie la o problemă. Încearcă să pari întotdeauna încrezătoare. Evită „Nu ştiu” şi foloseşte în loc: „Încă mă gândesc la asta”.

101. Fii mândră de reuşitele tale. Poţi să atârni pe perete diplome, premii şi alte certificate sau poze ale marilor personalităţi. Dacă el pare interesat, descrie succesul tău pe un ton încrezător.

Această listă rezumă pentru femei majoritatea concepţiilor pe care le descriu în Marte şi Venus la locul de muncă. Dacă vei revedea această listă din când în când, poţi să înţelegi şi să te descurci mai bine în unele situaţii profesionale. O femeie trebuie să evite toate gesturile care o fac să piardă puncte, ca să fie

sigură că va fi apreciată la adevărata ei valoare.

Să ne amintim diferenţele dintre noi

Studiaţi şi puneţi în practică sfaturile pe care le găsiţi în această carte oricând simţiţi tensiune la locul de muncă. Trebuie doar să recitiţi câteva pagini şi veţi simţi cum vă veţi deschide către celălalt. Simplul fapt de a conştientiza diferenţele va limpezi relaţiile dintre noi şi ne va ajuta să înţelegem comportamentul colegilor noştri. Astfel, se va face trecerea de la judecăţi pripite şi prejudecăţi la o atmosferă de respect, înţelegere şi acceptare. Schimbarea trebuie să vină de la fiecare. Nu încerca să-i schimbi pe ceilalţi, ci începe cu tine.

Această carte vă va ajuta să îmbunătăţiţi comunicarea între voi şi colegi şi să obţineţi rezultate mai bune. Dacă diferenţele dintre noi vă vor fi clare, relaţiile profesionale vor începe, automat, să aibă un sens. Veţi putea să fiţi mai toleranţi şi înţelegători cu ceilalţi şi cu voi înşivă.

La un alt nivel, aceste sfaturi vă vor determina să faceţi alegeri mai bune în modul în care îi trataţi pe ceilalţi. Trebuie să vă daţi seama de pe ce planetă vine colegul sau şeful vostru, ca să vă comportaţi în modul cel mai potrivit situaţiei în care vă aflaţi. Asta vă va aduce respectul şi încrederea pe care o meritaţi.

Şi, în cele din urmă, locul de muncă va deveni un loc mai bun pentru toţi. Dacă reuşeşti să construieşti o legătură între cele două lumi, vei deveni un model pentru colegi. Cu cât mai mulţi bărbaţi şi mai multe femei trăiesc în armonie, cu atât locul de muncă va deveni un loc dominat de umanitate şi înţelegere.

O viaţă profesională împlinită nu este de ajuns. Nu se pot obţine aceste rezultate dacă viaţa particulară nu e satisfăcătoare. Trebuie să găseşti

echilibrul între partea profesională şi cea personală dacă vrei să ai o viaţă plină de succese şi împliniri.

Dacă faci din găsirea echilibrului scopul tău în viaţă şi dacă înveţi cum să acorzi şi cum să câştigi respectul sexului opus, atunci eşti bine pregătit şi ai motive să fii încrezător că vei avea o viaţă împlinită din toate punctele de vedere. La fiecare lectură, Marte Venus la locul de muncă nu va face decât să îţi redea încrederea şi inspiraţia pentru a continua.

Am văzut personal cum mii de bărbaţi şi femei au avut succes datorită sfaturilor din această carte; se îmbunătăţesc deopotrivă comunicarea şi cooperarea la locul de muncă. Astfel, situaţiile dificile sunt mai uşor de trecut şi fiecare poate obţine ceea ce îşi doreşte.

Procesul de învăţare presupune timp şi efort. De aceea, să citiţi şi să aplicaţi aceste sfaturi doar o dată, nu e suficient. Deşi multe din ideile din Marte şi Venus la load de munca sunt logice, sunt atât de evidente încât uităm să le punem în aplicare. Când le reciteşti îţi dai seama cât de mult ai uitat.

Când bărbaţii simt stresaţi, reacţionează, gândesc şi răspund conform instinctelor marţierie, instincte care simt folositoare pe Marte, dar inutile pe Venus. Evident, aceste reacţii pot fi stăpânite, dar e nevoie de mult exerciţiu.

Aplicarea acestor sfaturi seamănă cu primele lecţii de schi. Când cobori o pantă, trebuie să te apleci în faţă ca să pori lua curbe, însă instinctul îţi spune să te apleci în spate.

Să ne amintim diferenţele dintre noi

Această reacţie va fi învinsă după câteva ore de practică. La fol şi cu relaţiile umane; înveţi treptat să îţi domini instinctele, până când noile atitudini vor deveni naturale.

Ca să aveţi succes la locul de muncă, trebuie să vă comportaţi diferit, în funcţie de situaţie. Câteodată, trebuie să vă adaptaţi modului de a acţiona de pe cealaltă planetă, altă dată puteţi fi înţeleşi fără nicio problemă. Această adaptare necesită flexibilitate şi stabilitate. Când vei începe să aplici informaţiile din această carte, vei putea face foarte uşor, aproape automat, trecerea de pe o planetă pe alta.

E timpul ca lucrurile să se schimbe la locul de muncă. Bărbaţii şi femeile sunt nevoiţi tot mai mult să lucreze în echipă şi să găsească resursele unui nou mod de interacţiune dominată de respect şi susţinere reciprocă. Povestiţi despre această carte prietenilor, şefilor şi colegilor voştri, dar folosiţi un ton prietenos şi respectuos. Insinuarea că ar avea nevoie de ea poate fi privită ca o insultă.

Dă-i unui bărbat cartea şi roagă-l să sublinieze lucrurile pe care el le consideră adevărate despre relaţia femeilor cu bărbaţii. Roagă-l să citească lista cu cele 101 de moduri în care o femeie poate atrage simpatia unui bărbat şi întreabă-l care dintre ele sunt adevărate în cazul lui. Astfel, în loc să insinuezi că şi el ar avea nevoie să citească această carte, poţi să laşi impresia că vrei doar să înţelegi mai bine bărbaţii o dată ce-i pică în mână, depinde de el dacă vrea să o citească în întregime.

Viitorul este în mâinile voastre. Mulţumesc că mi-aţi permis să fac o schimbare în viaţa voastră. Sper că veţi avea o experienţă profesională plină de succese şi reuşite personale. Vă mulţumesc pentru eforturile pe care le faceţi şi ţineţi minte că fiecare pas ne va aduce pe toţi mai aproape de idealul unei lumi paşnice, drepte şi cu şanse pentru toţi.

Table of Contents